



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Махарова Л.П.

Махарова Л.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Октябрьская СШ №1»

Гуляев В.В.



## МЕНЮ

на 30 января 2023г.

№ рецептурн. сборника	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность калл	Цена
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
71	Овощная нарезка (соленых помидор)	60	0,55	-	1,9	11	17,26
295/332	Котлеты куриные с соусом	100	10,18	11,33	7,07	147	39,79
204	Макароны отварные с маслом	180	0,87	7,3	38,35	246	17,80
т/н	Хлеб пшеничный в/с	40	3,08	0,96	21,36	106	2,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	4,60
	<b>Всего завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,75</b>	<b>19,81</b>	<b>83,68</b>	<b>570</b>	<b>82,25</b>

Повар:

*Павленко*

Павленко И.В

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Махарова Л.П.



Махарова Л.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Октябрьская СШ №1»



Гуляев В.В.

## МЕНЮ

на 30 января 2023г.

№ рецептурн. сборника	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность калл	Цена
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша рисовая молочная	200	4,98	10,48	32,71	245,69	33,13
2	Сыр порциями	10	2,63	2,66	-	34,33	16,47
3	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,42	2,80
4	Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	12,3	59,4	3,00
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	4,60
6	Яблоко	100	0,13	-	10,0	38,7	12,09
<b>2 завтрак</b>							
1	Сок натуральный в упак.	1/200	0,95	-	17,29	72,96	28,00
2	Пряник «Нежный»	40	2,4	2,0	30,8	152,00	9,91
	<b>Всего завтрак</b>		<b>11,51</b>	<b>16,21</b>	<b>125,45</b>	<b>709,5</b>	<b>110,00</b>

Повар: *Павленко*

Павленко И.В.