

МЕНЮ
на 13.10.2022 г. в МБОУ СШ № 6 г. Котово

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	70/71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	12	0,8	0,1	1,9
		234/331/2017м	Котлета рыбная с соусом	100/20	174,00	10,32	8,40	14,41
		305/2017м	Рис припущенный	180	266,60	10,80	12,00	47,60
	хлеб	701/2010м	Хлеб пшеничный	40	106,40	3,08	0,96	21,36
	гор.напиток	376/2017м	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
Обед	закуска	ТТК стр 610 сб. р.Лапшина 2004	Огурец свежий	100	10	0,58	0.083	1.58
		1 блюдо	99\2017м	Суп овощной со сметаной	250/10	125,25	3,63	6,88
	2 блюдо	492\2004л	Плов с мясом кур	230	400,2	17,48	18,17	41,63
	хлеб бел.	701\2010м	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52
	хлеб черн.	702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	87,6	2,53	0,45	17,4
	напиток	342\2011м	Компот из свежих плодов	200	112.7	0,1	0,2	27,5