

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

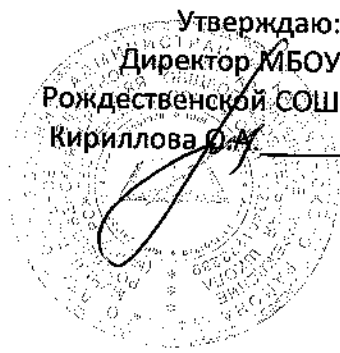
# Меню

20 сентября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: понедельник							
	516	Макароны отварные со сливочным маслом и сахаром	150гр.	5,25	6,15	35,25	220,5
	692	Кофейный напиток	200 гр.	5,58	6,38	39,42	237,38
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			380 гр.	12,87	12,92	88,23	518,18
Горячий завтрак							
		Салат из свежей моркови	100 гр.	1,3	2	5,8	67
	110	Борщ со сметаной	300 гр	3	7,95	19,65	159
	374	Рыба тушеная	150 гр.	15,9	16,2	8,4	192
	508	Гречка отварная	150 гр.	8,7	7,8	42,6	279
		Ряженка 25%	200 гр.	5,8	8,4	25	108
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			960 гр.	38,78	43,13	128,57	925,6

Составил: Л.С.Ильина 

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.



# Меню

20 сентября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: понедельник							
	516	Макароны отварные со сливочным маслом и сахаром	150гр.	5,25	6,15	35,25	220,5
	692	Кофейный напиток	200 гр.	5,58	6,38	39,42	237,38
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>380 гр.</b>	<b>12,87</b>	<b>12,92</b>	<b>88,23</b>	<b>518,18</b>
Горячий завтрак							
		Салат из свежей моркови	100 гр.	1,3	2	5,8	67
	110	Борщ со сметаной	250 гр	2	5,3	13,1	106
	374	Рыба тушеная	100 гр.	10,6	5,4	5,6	128
	508	Гречка отварная	150 гр.	8,7	7,8	42,6	279
		Ряженка 25%	200 гр.	5,8	8,4	25	108
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			<b>860 гр.</b>	<b>32,48</b>	<b>29,68</b>	<b>119,22</b>	<b>808,6</b>

Составил: Л.С.Ильина