



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.

Меню

21 октября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
	160	Суп молочный с макаронными изделиями сливочным маслом	250 гр.	5,66	4,91	20,41	149,83
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			480 гр.	23,74	18,47	70,9	724,7
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	181	Суп рыбный	250 гр.	8,6	8,4	14,325	167,5
		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	150 гр.	3,75	6,15	38,55	228
	639	Компот	200 гр.	0,6	0	30,4	124
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	24,83	24,63	125,19 5	834,5

Составил: Л.С.Ильина



Меню

21 октября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
	160	Суп молочный с макаронными изделиями сливочным маслом	300 гр.	6,8	5,9	24,5	179,8
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			530 гр.	13,74	11,29	70,56	620,1
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	181	Суп рыбный	300 гр.	10,32	10,08	17,19	201
		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	200 гр.	5	8,2	51,4	304
	639	Компот	200 гр.	0,6	0	30,4	124
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			960 гр.	27,8	28,36	140,91	944

Составил: Л.С.Ильина 