



Меню

21 декабря 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: вторник							Утверждаю: Директор МБОУ Рождественской СОШ Кириллова О.А.
	2	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30 гр.	3,4	18,13	22,4	265,7
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0,6	2,28	30,4	120
Итого за завтрак			260 гр.	4	20,41	52,8	385,7

Горячий завтрак

	43	Салат из свежей капусты	100 гр.	2,6	5	3,1	69
Приём пищи	139	Суп гороховый	300 гр.	6,975	6,3	25,09	187,875
	439	Печень тушёная	150 гр.	10,12	6,9	6,45	192,2
	332	Макароны отварные	200 гр.	7	8,2	47	294
Неделя: первая		Кисель	200 гр.	0	0	30,6	106
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1010 гр.	30,77	27,18	139,36	969,675

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*

Горячий завтрак

	43	Салат из свежей капусты	100 гр.	2,6	5	3,1	69
Приём пищи	139	Суп гороховый	300 гр.	6,975	6,3	25,09	187,875
	439	Печень тушёная	150 гр.	10,12	6,9	6,45	192,2



Меню

21 декабря 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: вторник							
	2	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30 гр.	3,4	18,13	22,4	265,7
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0,6	2,28	30,4	120
Итого за завтрак			260 гр.	4	20,41	52,8	385,7

21 декабря Горячий завтрак

	43	Салат из свежей капусты	100 гр.	2,6	5	3,1	69
	139	Суп гороховый	250 гр.	6,2	5,6	22,3	167
	439	Печень тушёная	100 гр.	9,8	12,35	6,88	188,3
	332	Макароны отварные	150 гр.	5,25	6,15	35,25	220,5
		Кисель	200 гр.	0,0	0,0	30,6	106
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	27,93	29,88	125,25	871,4

Итого за завтрак

Составил: Л.С.Ильина

Горячий завтрак

		Салат из свежей капусты	100 гр.	2,6	5	3,1	69
	139	Суп гороховый	250 гр.	6,2	5,6	22,3	167
	439	Печень тушёная	100 гр.	9,8	12,35	6,88	188,3