



Утверждаю:
Директор МБОУ
Рождественской СОШ
Кириллова О.А.

Меню

15 ноября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя: вторая День: понедельник				Белки	Жиры	Углеводы	
	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
Итого за завтрак			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
Итого за горячий завтрак			960 гр.	38,78	43,13	128,57	925,6

Составил: Л.С.Ильина



Меню

15 ноября 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7 -11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя: вторая День: понедельник				Белки	Жиры	Углеводы	
	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
Итого за завтрак			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	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
Итого за горячий завтрак			860 гр.	32,48	29,68	119,22	808,6

Составил: Л.С.Ильина