



Меню

16 ноября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая 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
Горячий завтрак							
	43	Салат из свежей капусты	100 гр.	2,6	5	3,1	69
	132	Рассольник	250 гр.	2,75	7	11,16	135
	436	Жаркое по-домашнему	250 гр.	22,25	12,25	27	312,5
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
		Апельсин	100 гр.	0,9	0,2	8,1	43
Итого за горячий завтрак			960 гр.	32,58	25,23	95,48	736,1

Составил: Л.С.Ильина

Л.С.Ильина

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова С.А.



Меню

16 ноября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая 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
Горячий завтрак							
	43	Салат из свежей капусты	100 гр.	2,6	5	3,1	69
	132	Рассольник	300 гр.	3,25	8,4	13,4	162
	436	Жаркое по-домашнему	280 гр.	24,92	13,72	30,24	350
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
		Апельсин	100 гр.	0,9	0,2	8,1	43
Итого за горячий завтрак			1040 гр.	35,75	28,1	100,96	800,6

Составил: Л.С.Ильина