



Меню

17 ноября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: Вторая День: среда							
	336	Макаронник со сливочным маслом	150 гр.	4,65	7,8	30,15	209,4
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
Итого за завтрак			350 гр.	9,55	12,8	62,65	589,4
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	147	Щи	250 гр.	2	4,3	10	88
	492	Плов с курицей	200 гр.	15,2	13	36,2	330
		Сок	200 гр.	0,6	0	39	92
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			810 гр.	23,08	22,08	115,02	682,6

Составил: Л.С.Ильина

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.

Меню

17 ноября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: среда							
	336	Макаронник со сливочным маслом	200 гр.	6,2	10,4	40,2	279,2
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
Итого за завтрак			400 гр.	11,1	15,4	72,7	659,2
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	147	Щи	300 гр.	3	6,45	15	132
	492	Плов с курицей	250 гр.	19	16,25	45,25	345,44
		Сок	200 гр.	0,6	0	39	92
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			910 гр.	27,88	27,48	129,07	742,04

Составил: Л.С.Ильина 