



Меню

26 ноября 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7 -11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: пятница							
	337	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63
	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			270 гр.	12,72	11,37	53,28	360,68
Горячий завтрак							
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	250 гр.	2	4,3	10	88
	437	Гуляш мясной	100 гр.	13,56	4,59	2,8	198,6
	520	Картофельное пюре	200 гр.	4,2	9	29,2	218
	705	Напиток шиповника	200 гр.	0,4	0,2	23,8	97,76
		Мандарин	100 гр.	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1010 гр.	25,53	25,05	105,52	853,96

Составил: Л.С.Ильина



Директор МБОУ
Рождественской СОШ
Кириллова О.А.

Меню

26 ноября 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: пятница							
	337	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63
	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			270 гр.	12,72	11,37	53,28	360,68
Горячий завтрак							
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	300 гр.	3	6,45	15	132
	437	Гуляш мясной	150 гр.	16,95	5,74	3,5	248,25
	520	Картофельное пюре	200 гр.	4,2	9	29,2	218
	705	Напиток шиповника	200 гр.	0,4	0,2	23,8	97,76
		Мандарин	100 гр.	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1110 гр.	29,92	28,35	111,22	947,61

Составил: Л.С.Ильина