

Утверждаю:

Директор МБОУ
Рождественской СОШ
Кириллова О.А.

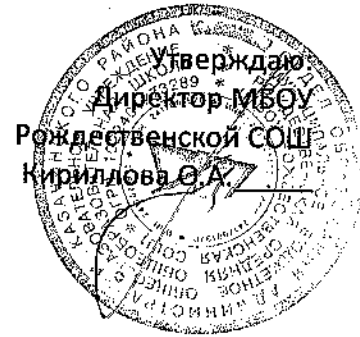


Меню

29 декабря 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7 -11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: четверг							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	200 гр.	6	8,2	40	218
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Сыр	20 гр.	5	5	0	70
		Груша	100 гр.	0	0	10	47
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			550 гр.	14,04	15,59	88,56	544,3
Обед							
	155	Суп с клецками	250 гр.	3,1	6,6	33,2	128
	374	Рыба тушёная	100 гр.	10,6	5,4	5,6	128
	520	Картофельное пюре	150 гр.	3,15	6,75	21,9	163,5
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0	0	16	56
		Мандарины	100 гр.	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	21,73	19,73	111,32	506,1

Составил: Л.С.Ильина



Меню

29 декабря 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: четверг							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	300 гр.	9	12	60	327
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Сыр	30 гр.	7,5	7,5	0	105
		Груша	100 гр.	0	0	10	47
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			660 гр.	19,54	21,89	108,56	688,3
Обед							
	155	Суп с клецками	300 гр.	3,72	7,92	39,84	153,6
	374	Рыба тушёная	150 гр.	15,9	16,2	8,4	192
	520	Картофельное пюре	200 гр.	4,2	9	29,2	218
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0	0	16	56
		Мандарины	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.	28,7	34,1	128,06	778,2

Составил: Л.С.Ильина