

Меню

10 февраля 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.	7,2	12,6	62,4	321
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			530 гр.	9,24	12,99	94,96	437,3

Горячий завтрак

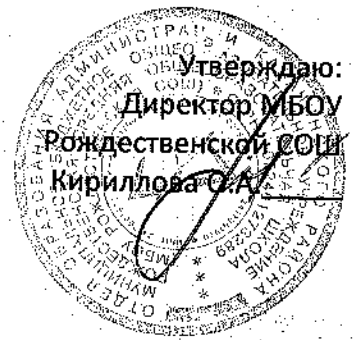
		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	155	Суп с клецками	300 гр.	3,72	7,92	39,84	153,6
	374	Рыба тушёная	150 гр.	15,9	16,2	8,4	192
	520	Картофельное пюре	200 гр.	4,2	9	29,2	218
	639	Компот	200 гр.	0,6	0	31,4	124
		Груша	100 гр.	0,4	0,3	10,3	47
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1110 гр.	31,2	41	152,06	993,2

		Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			530 гр.	9,24	12,99	94,96	437,3

Составил: Л.С.Ильина

Горячий завтрак

		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	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



Меню

10 февраля 2022 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево	
Неделя: вторая День: четверг							Утверждаю: Директор МБОУ Рождественской СОШ Кириллова О.А.
	302	Каша молочная со сливочным маслом	200 гр.	4,8	8,4	41,6	214
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			430 гр.	6,84	8,79	74,16	300,3

Горячий завтрак

		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	155	Суп с клёцками	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
	639	Компот	200 гр.	0,6	0	31,4	124
		Груша	100 гр.	0,4	0,3	10,3	47
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			960 гр.	24,23	26,63	135,32	849,1
	302	Каша молочная со сливочным маслом	200 гр.	4,8	8,4	41,6	214
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			430 гр.	6,84	8,79	74,16	300,3

Составил: Л.С.Ильина

Горячий завтрак

		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	155	Суп с клёцками	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