

Меню

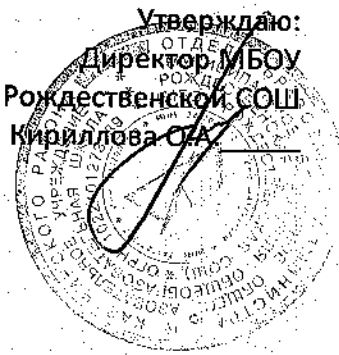
20 января 2022 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
	160	Суп молочный с макаронными изделиями сливочным маслом	250 гр.	5,66	4,91	20,41	149,83
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			480 гр.	23,74	18,47	70,9	724,7
Горячий завтрак							
	181	Суп рыбный	250 гр	8,6	8,4	14,325	167,5
		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	150 гр.	3,75	6,15	38,55	228
	639	Компот	200 гр.	0,6	0	30,4	124
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			760 гр.	23,63	23,43	122,49	782,5

Составил: Л.С.Ильина

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.



Меню

20 января 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
	160	Суп молочный с макаронными изделиями сливочным маслом	300 гр.	6,8	5,9	24,5	179,8
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			530 гр.	13,74	11,29	70,56	620,1
Горячий завтрак							
	181	Суп рыбный	300 гр.	10,32	10,08	17,19	201
		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	200 гр.	5	8,2	51,4	304
Неделя:	639	Компот	200 гр.	0,6	0	30,4	124
День:		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	26,6	24,36	138,21	892

Составил: Л.С.Ильина

Л.С.Ильина

Горячий завтрак

Суп рыбный

300 гр.

10,32

10,08

17,19

201

Тефтели мясные

100 гр.

6,6

5,3

12,1

142,4

Рис отварной

200 гр.

5

8,2

51,4

304