

# Меню

27 января 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.	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
<b>Итого за завтрак</b>			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 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
	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
<b>Итого за горячий завтрак</b>			960 гр.	24,23	26,63	135,32	849,1

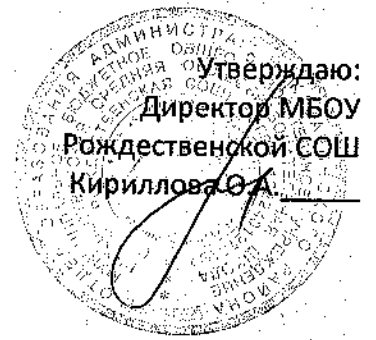
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			1200 гр.	30,47	33,42	178,08	1013,9

Составил: Л.С.Ильина

*Л.С.Ильина*

Горячий завтрак

		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	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
	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
<b>Итого за горячий завтрак</b>			960 гр.	24,23	26,63	135,32	849,1



Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

27 января 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
<b>Итого за завтрак</b>			530 гр.	9,24	12,99	94,96	437,3
<b>Горячий завтрак</b>							
		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	155	Суп с клёцками	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
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1110 гр.	31,2	41	152,06	993,2

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

Составил: Л.С.Ильина *Аист*

		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
		Суп с клёцками	300 гр.	3,72	7,92	39,84	153,6
	374	Рыба тушёная	150 гр.	15,9	16,2	8,4	192