

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

28 января 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: пятница							
		Печенье	20 гр.	1,5	1,96	14,88	98,3
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
<b>Итого за завтрак</b>			<b>220 гр.</b>	<b>6,4</b>	<b>6,96</b>	<b>47,38</b>	<b>478,3</b>

## Горячий завтрак

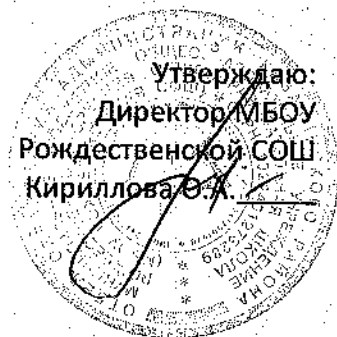
	181	Суп рыбный	300 гр.	10,32	10,08	17,19	201
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	214	Капуста тушеная	200 гр.	4	6,6	18,4	150
		Кисель	200 гр.	0	0	30,6	106
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			<b>860 гр.</b>	<b>32,6</b>	<b>28,86</b>	<b>106,31</b>	<b>790,6</b>

Составил: Л.С.Ильина

*Ильина*

## Горячий завтрак

	181	Суп рыбный	300 гр.	10,32	10,08	17,19	201
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	214	Капуста тушеная	200 гр.	4	6,6	18,4	150
		Кисель	200 гр.	0	0	30,6	106
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6



# Меню

28 января 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая							
День: пятница							
		Печенье	20 гр.	1,5	1,96	14,88	98,3
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
<b>Итого за завтрак</b>			<b>220 гр.</b>	<b>6,4</b>	<b>6,96</b>	<b>47,38</b>	<b>478,3</b>
<b>Горячий завтрак</b>							
	181	Суп рыбный	250 гр.	8,6	8,4	14,325	167,5
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	214	Капуста тушеная	150 гр.	3	5,95	13,8	112,5
		Кисель	200 гр.	0	0	30,6	106
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			<b>760 гр.</b>	<b>29,88</b>	<b>26,53</b>	<b>98,845</b>	<b>719,6</b>

Составил: Л.С.Ильина

		Печенье	20 гр.	1,5	1,96	14,88	98,3
		Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
			<b>220 гр.</b>	<b>6,4</b>	<b>6,96</b>	<b>47,38</b>	<b>478,3</b>

## Горячий завтрак

		Суп рыбный	250 гр.	8,6	8,4	14,325	167,5
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	214	Капуста тушеная	150 гр.	3	5,95	13,8	112,5
		Кисель	200 гр.	0	0	30,6	106
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за</b>			<b>760 гр.</b>	<b>29,88</b>	<b>26,53</b>	<b>98,845</b>	<b>719,6</b>