



Меню

31 января 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: понедельник							
	302	Каша молочная с 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	330,3
Горячий завтрак							
	147	Суп на курином бульоне с вермишелью	250 гр.	3,1	6,6	21,2	128
	487	Курица отварная	100 гр.	19,2	7,4	0,6	150
	511	Рис отварной	150 гр.	3,75	6,15	38,55	228
Неделя: первая День:		Яблоко	100 гр.	1,1	2,6	0,3	63
		Продукт кисломолочный	200 гр.	5,8	8,4	25	108
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	37,03	31,93	112,77	797,6

Составил: Л.С.Ильина

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.



Меню

31 января 2022 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: понедельник							
	302	Каша молочная с 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							
	147	Суп на курином бульоне с вермишелью	300 гр	3,875	8,25	26,5	160
	487	Курица отварная	150 гр.	28,8	11,1	0,9	225
	511	Рис отварной	200 гр.	5	8,2	51,4	304
Неделя:		Яблоко	100 гр.	1,1	2,6	0,3	63
День:		Продукт кисломолочный	200 гр.	5,8	8,4	25	108
понедельник		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1010 гр.	48,65	31,08	131,22	980,6

Составил: Л.С.Ильина

Горячий завтрак

300 гр.	3,875	8,25	26,5	160
150 гр.	28,8	11,1	0,9	225
200 гр.	5	8,2	51,4	304
100 гр.	1,1	2,6	0,3	63
200 гр.	5,8	8,4	25	108
60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
1010 гр.	48,65	31,08	131,22	980,6