



Меню

11 марта 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
Итого за завтрак			220 гр.	6,4	6,96	47,38	478,3
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
Итого за горячий завтрак			860 гр.	32,6	28,86	106,31	790,6

Составил: Л.С.Ильина

Л.С.Ильина

220 гр.

6,4

6,96

47,38

478,3

300 гр.

10,32

10,08

17,19

201

100 гр.

14,2

11,4

13

213

200 гр.

4

6,6

18,4

150

200 гр.

0

0

30,6

106

60 гр.

4,08

0,78

27,12

120,6

860 гр.

32,6

28,86

106,31

790,6

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.

Меню

11 марта 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
Итого за завтрак			220 гр.	6,4	6,96	47,38	478,3
Горячий завтрак							
	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
Итого за горячий завтрак			760 гр.	29,88	26,53	98,845	719,6

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*

Суп рыбный

250 гр.

8,6

8,4

14,325

167,5

Котлета мясная

100 гр.

14,2

11,4

13

213

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