

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А. \_\_\_\_\_

# Меню

22 марта 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: вторник							
	2	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30 гр.	3,4	18,13	22,4	265,7
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0,6	2,28	30,4	120
<b>Итого за завтрак</b>			260 гр.	4	20,41	52,8	385,7
<b>Горячий завтрак</b>							
	132	Рассольник	300 гр	3,25	8,4	13,4	162
	436	Жаркое по-домашнему	280 гр.	24,92	13,72	30,24	350
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
		Апельсин	100 гр	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого за горячий завтрак</b>			940 гр.	33,15	23,1	97,86	731,6

Составил: Л.С.Ильина

*Л.С.Ильина*

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А. \_\_\_\_\_

# Меню

22 марта 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: вторник							
	2	Бутерброды со сливочным маслом и повидлом	2/30 гр.	3,4	18,13	22,4	265,7
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0,6	2,28	30,4	120
<b>Итого за завтрак</b>			260 гр.	4	20,41	52,8	385,7
<b>Горячий завтрак</b>							
	132	Рассольник	250 гр	2,75	7	11,16	135
	436	Жаркое по-домашнему	250 гр.	22,25	12,25	27	312,5
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
		Апельсин	100 гр	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	29,98	20,23	92,38	667,1

Составил: Л.С.Ильина

*Ильина*