

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

24 ноября 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
		Котлета рыбная	100 гр.	11	9	12	151
	332	Макароны отварные	200	6,6	1,3	50,6	262,6
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		«Снежинка»	200	6	5	38	102
<b>Итого за завтрак</b>			530 гр.	25,64	15,69	114,16	575,9

## Обед

	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	181	Суп рыбный	300 гр.	10,32	10,08	17,19	201
		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	200 гр.	5	8,2	51,4	304
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			960 гр.	27,2	28,36	129,51	876

Итого за

завтрак

Составил: Л.С.Ильина 

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

24 ноября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецепт уры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя: первая День: четверг							
		Котлета рыбная	100 гр.	11	9	12	151
	332	Макароны отварные	150 гр.	5	1	38	197
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		«Снежинка»	200 гр.	6	5	38	102
<b>Итого за завтрак</b>			480 гр.	24,04	15,39	101,56	510,3
Обед							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	181	Суп рыбный	250 гр.	8,6	8,4	14,325	167,5
		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	150 гр.	3,75	6,15	38,55	228
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	24,23	24,63	113,79 5	766,5

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова С.А.

# Меню

23 ноября 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: среда							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	300 гр.	9	12	60	327
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Груша	100 гр.	0	0	10	47
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			630 гр.	15,04	15,39	108,56	566,3
<b>Обед</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
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1010 гр.	30,2	40,7	129,36	878,2

Составил: Л.С.Ильина 

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

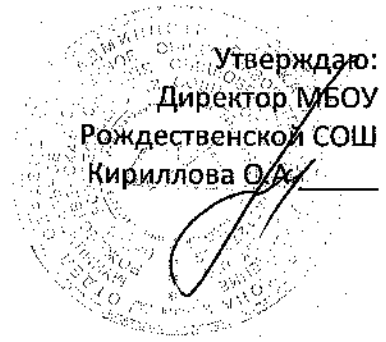


# Меню

22 ноября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: вторник							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	0	0	16	56
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	508	Гречка	150 гр.	7	5	32	192
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0	0	16	56
		Хлеб пшеничный	30 гр.	2	0	14	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			580 гр.	23,2	16,4	91	577,3
Обед							
	139	Суп гороховый	250 гр.	6,2	5,6	22,3	167
	439	Печень тушёная	100 гр.	9,8	12,35	6,88	188,3
	332	Макароны отварные	150 гр.	5,25	6,15	35,25	220,5
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Банан	100 гр.	2	1	21	96
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	28,33	27,88	137,55	941,4

Итого за  
 Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*



# Меню

23 ноября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: среда							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	200 гр.	6	8,2	40	218
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		Груша	100 гр.	0	0	10	47
<b>Итого за завтрак</b>			530 гр.	12,04	11,59	88,56	457,3
Обед							
		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	155	Суп с клёцками	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
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	23,23	26,33	112,62	624,1

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

22 ноября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: вторник							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	0	0	16	56
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	508	Гречка	200 гр.	9,3	6,6	42,6	256
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0	0	16	56
		Хлеб пшеничный	30 гр.	2	0	14	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			630 гр.	25,2	18	101,6	641,3
Обед							
	139	Суп гороховый	300 гр.	6,975	6,3	25,09	187,875
	439	Печень тушёная	150 гр.	10,12	6,9	6,45	192,2
	332	Макароны отварные	200 гр.	7	8,2	47	294
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Банан	100 гр.	2	1	21	96
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1010 гр.	31,175	25,18	151,66	1039,675

Итого за  
 Составил: Л.С.Ильина 

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

21 ноября 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 со сливочным маслом	300 гр.	7,2	12,6	62,4	321
	693	Какао	200 гр	4	3	25	132
		Банан	100 гр.	2	1	21	96
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			530 гр.	9,24	12,99	94,96	533,3

## Обед

	147	Суп вермишелевый	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
		«Снежинка»	200 гр.	5,8	8,4	25	108
		Яблоко	100 гр	1,1	2,6	0,3	63
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1010 гр.	46,65	39,33	131,22	980,6

Составил: Л.С.Ильина 





Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

25 октября 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7 -11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: пятница							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	200 гр.	3	8	45	204
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		Сыр	20 гр.	5	5	0	70
		Яблоко	100	0	0	26	50
<b>Итого за завтрак</b>			550 гр.	11,04	15,39	109,56	533,3
				<b>Обед</b>			
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	250 гр.	2	4,3	10	88
	437	Гуляш мясной	100 гр.	13,56	4,59	2,8	198,6
	332	Макароны отварные	150 гр.	5	1	38	197
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	29,13	19,65	108,02	829,2

Составил: Л.С.Ильина 

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

25 ноября 2022 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: пятница							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	300 гр.	4,5	12	67,5	306
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Сыр	30 гр.	7,5	7,5	0	105
		Яблоко	100 гр.	0	0	26	50
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			650 гр.	15,04	21,89	132,06	670,3
<b>Обед</b>							
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	300 гр.	3	6,45	15	132
	437	Гуляш мясной	150 гр.	16,95	5,74	3,5	248,25
	332	Макароны отварные	200 гр.	6,6	1,3	50,6	262,6
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1010 гр.	35,12	23,25	126,32	988,45

Итого:  
 Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*