

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.



Меню

03 октября 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
Итого за завтрак			530 гр.	9,24	12,99	94,96	533,3
Обед							
	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
		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			1010 гр.	48,65	39,33	131,22	980,6

Итого за завтрак

Составил: Л.С.Ильина



Меню

03 октября 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
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		Банан	100 гр.	2	1	21	96
Итого за завтрак			530 гр.	12,84	12,79	101,16	502,3
Обед							
	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
		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	37,03	31,93	112,77	797,6

Составил: Л.С.Ильина