



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.

Меню

11 октября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: вторник							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	0	0	16	56
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	511	Рис отварной	150 гр.	5	5	39	216
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Сыр	20 гр.	5	5	0	70
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			600 гр.	27,24	24,44	106,56	764,3
Обед							
	17	Салат из солёных огурцов	100 гр.	0	2,6	21	69
Неделя: вторая День: вторник	132	Рассольник	250 гр.	2,75	7	11,16	135
	436	Жаркое по-домашнему	200 гр.	17,8	9,8	21,6	250
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			810 гр.	24,63	20,18	99,88	630,6

Составил: Л.С.Ильина



Меню

11 октября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: вторник							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	0	0	16	56
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	511	Рис отварной	200 гр.	6,6	6,6	52	288
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Сыр	30 гр.	7,5	7,5	0	105
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			660 гр.	31,34	27,89	119,56	871,3
Обед							
	17	Салат из солёных огурцов	100 гр.	0	2,6	21	69
	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
Итого за горячий завтрак			940 гр.	32,25	25,5	110,76	757,6

Составил: Л.С.Ильина *Альберт*