



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.

Меню

19 октября 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
Итого за завтрак			630 гр.	15,04	15,39	108,56	566,3
Обед							
		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
Итого за горячий завтрак			1010 гр.	30,2	40,7	129,36	878,2

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*



Меню

19 октября 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
Итого за завтрак			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
Итого за горячий завтрак			860 гр.	23,23	26,33	112,62	624,1

Составил: Л.С.Ильина