



Меню

01 февраля 2023 года

Завтрак

| Приём пищи | № рецептуры | Наименование блюда | 7-11 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|-------------|-------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя: Вторая День: среда | | | | | | | |
| | 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 |
| | | Яблоко | 100 | 0 | 0 | 26 | 50 |
| Итого за завтрак | | | 530 гр. | 10,84 | 11,79 | 106,16 | 456,3 |
| Обед | | | | | | | |
| | 16 | Салат из свежих огурцов | 100 гр. | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 |
| | 147 | Щи | 250 гр. | 2 | 4,3 | 10 | 88 |
| | 492 | Плов с курицей | 200 гр. | 15,2 | 13 | 36,2 | 330 |
| Неделя: | | Сок | 200 гр. | 0,6 | 0 | 39 | 92 |
| Вторая: | | Хлеб | 60 гр. | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| Итого за горячий завтрак | | | 810 гр. | 23,08 | 22,08 | 115,02 | 682,6 |

Составил: Л.С.Ильина 



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.

Меню

01 февраля 2023 года

| Завтрак | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Приём пищи | № рецептуры | Наименование блюда | 11 и старше | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя: вторая День: среда | | | | | | | |
| | 302 | Каша молочная со сливочным маслом | 300 гр. | 7,2 | 12,6 | 62,4 | 321 |
| | 693 | Какао | 200 гр | 4 | 3 | 25 | 132 |
| | | Яблоко | 100 | 0 | 0 | 26 | 50 |
| | | Хлеб | 30 гр. | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| Итого за завтрак | | | 630 гр. | 13,24 | 15,99 | 126,96 | 563,3 |
| Обед | | | | | | | |
| | 16 | Салат из свежих огурцов | 100 гр. | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 |
| | 147 | Щи | 300 гр | 3 | 6,45 | 15 | 132 |
| | 492 | Плов с курицей | 250 гр. | 19 | 16,25 | 45,25 | 345,44 |
| | | Сок | 200 гр. | 0,6 | 0 | 39 | 92 |
| | | Хлеб | 60 гр. | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| Итого за горячий завтрак | | | 910 гр. | 27,88 | 27,48 | 129,07 | 742,04 |

Составил: Л.С.Ильина 