

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.



Меню

09 февраля 2023 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 |
| Итого за завтрак | | | 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 |
| Итого за горячий завтрак | | | 960 гр. | 27,2 | 28,36 | 129,51 | 876 |

Итого за
завтрак

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*



Меню

09 февраля 2023 года

| Завтрак | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-------------------------|---------|------------------|-------|-------------|-------------------------|
| Приём пищи | № рецептуры | Наименование блюда | 7-11 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | | 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 |
| Итого за горячий завтрак | | | 860 гр. | 24,23 | 24,63 | 113,79 5 | 766,5 |

Итого за завтрак

Составил: Л.С.Ильина