



# Меню

12 января 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
<b>Итого за завтрак</b>			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
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	24,23	24,63	113,79 5	766,5

Составил: Л.С.Ильина 

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.



# Меню

12 января 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
<b>Итого за завтрак</b>			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
<b>Итого за горячий завтрак</b>			960 гр.	27,2	28,36	129,51	876

Составил: Л.С.Ильина Л.С.Ильина