



Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Рождественской СОШ  
 Кириллова О.А.

# Меню

20 января 2023 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7- 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая							
День: пятница							
		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
		Котлета рыбная	100 гр.	11	9	12	151
	508	Гречка	150 гр.	7	5	32	192
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0	0	16	56
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			580 гр.	22,34	21,19	79,36	597,3
<b>Обед</b>							
	181	Суп рыбный	250 гр.	8,6	8,4	14,325	167,5
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	332	Макароны отварные	150 гр.	5,25	6,15	35,25	220,5
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Груша	100 гр.	0	0	10	47
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	33,13	28,73	124,69 5	917,6

Составил: Л.С.Ильина 

