



Утверждаю:
 Директор МБОУ
 Рождественской СОШ
 Кириллова О.А.

Меню

30 января 2023 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецепт уры	Наименование блюда	7 -11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя: вторая День: понедельни к							
	160	Суп молочный	250	6	5	20	150
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Булочка	50	2	0	14	132
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			530 гр.	11,04	7,39	72,56	491,3
Обед							
	110	Борщ со сметаной	250 гр	2	5,3	13,1	106
	374	Котлета рыбная	100 гр.	11	9	12	151
	508	Гречка отварная	150 гр.	8,7	7,8	42,6	279
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Мандарины	100 гр.	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	26,58	23,08	121,32	750,6

Составил: Л.С.Ильина



Меню

30 января 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: понедельник							
	160	Суп молочный	300 гр.	7,2	6	24	180
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Булочка	50 гр.	2	0	14	132
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			580 гр.	12,24	8,39	76,56	521,3
Обед							
	110	Борщ со сметаной	300 гр.	3	7,95	19,65	159
		Котлета рыбная	100 гр.	11	9	12	151
	508	Гречка отварная	200 гр.	11,6	10,4	56,8	372
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Мандарины	100 гр.	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			960 гр.	30,48	28,33	142,07	896,6

Составил: Л.С.Ильина 