

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов Е. В. Смирнова



Меню на 16 марта 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Помидор свежий в нарезке	60	1,0	0,0	2,0	14	
105	Картофельное пюре	200	4,0	7,0	29,0	197	
293	Курица жареная (бедро)	100	1,0	6,0	1,0	71	
354	Какао с молоком	200	4,0	3,0	16,0	107	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	6,0	29	
	ИТОГО:		11,0	16,0	54,0	418	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнова Е. В. Смирнова

Меню на 19 марта 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
67	Винегрет овощной	100	2	10	8	131	
237	Запеканка творожная со стущ .молоком	230	26,0	25,0	42,0	504	
376	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	80	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	6,0	29	
	ИТОГО:		28,0	35,0	76,0	744	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов Е. В. Смирнова



Меню на 20 марта 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	
27	Салат из отварных овощей со свежим огурцом	100	1,0	5,0	10,0	89	
164	Макаронные изделия отварные	200	7,0	8,0	47,0	288	
311	Гуляш (мясо птицы)	100	9,0	14,0	2,0	170	
211.02	Компот из кураги	200	0,0	0,0	15,0	58	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО:		11,0	27,0	79,0	633	

Утверждаю

Директор МКОУ Рождественская ОШ

Смирнов - Е. В. Смирнова



Меню на 21 марта 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал
71	Огурец свежий в нарезке	60	1,0	0,0	2,0	8
105	Пюре картофельное	200	4,0	7,0	29,0	197
230	Рыба жареная	100	17,0	10,0	8,0	187
376	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	80
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28
	ИТОГО:		23,0	17,0	64,0	500

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов — Е. В. Смирнова



Меню на 22 марта 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
24	Салат из зеленого горошка с луком и с м/р	60	3,0	5,0	6,0	83	
291	Плов (мясо птицы)	200	21,0	24,0	36,0	448	
532	Сок промышленного производства	200	1,0	0,0	20,0	92	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО:		26,0	29,0	67,0	651	