



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

Меню на 18 марта 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Помидор свежий	60	1,0	0,0	2,0	14	
128	Картофельное пюре	200	4,0	7,0	29,0	197	
7058	Курица жареная (бедро)	100	1,0	6,0	1,0	71	
382	Какао с молоком	200	4,0	3,0	16,0	107	
15	Сыр (порциями)	20	1,0	2,0	0,0	18	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	8,0	43	
8	Хлеб пшеничный	34	1,0	0,0	6,0	29	
	ИТОГО:		13,0	18,0	62,0	479	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 19 марта 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
67	Винегрет овощной	100	2,0	10,0	8,0	131	
237	Запеканка творожная со сгущ. 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	
338	Яблоко свежее	100	1,0	1,0	15,0	70	
	ИТОГО:		30,0	36,0	91,0	814	

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



Меню на 20 марта 2024 г. 7-11 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	
338	Груща свежий	100	2,0	1,0	29,0	142	
	ИТОГО:		13,0	28,0	108,0	775	



Утверждаю
Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов
Е. В. Смирнова

Меню на 21 марта 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
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	
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	80	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	8,0	43	
424	Яйцо вареное	40	5,0	7,0	1,0	63	
	ИТОГО:		29,0	24,0	73,0	606	



Утверждаю
Директор МКОУ Рождественская ОШ
Е. В. Смирнова

Меню на 22 марта 2024 г. 7-11 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	
338	Яблоко свежее	100	1,0	1,0	15,0	70	
	ИТОГО:		27,0	30,0	82,0	721	