

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 11 сентября 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
6	Салат из свежей капусты с м/р	100	2,20	4,50	10,50	91,00	
152	Жаркое по -домашнему	200	9,23	12,05	28,34	289,19	
943	Витаминный напиток	200	0,0	0,00	7,20	36,00	
7	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
161	Яйцо вареное	40	4,2	3,8	0,2	49,1	
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
	ИТОГО:		18,93	21,95	63,04	669,09	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 12 сентября 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Салат овощной с м/р	100	2,37	5,30	13,65	112,64	
413	Макаронные изделия отварные с м/с	200	6,66	9,03	42,38	277,60	
7058	Котлета мясная	100	13,30	11,97	19,32	214,19	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Апельсин свежий	100	0,60	0,60	14,70	67,00	
	ИТОГО:		26,32	27,28	132,52	859,27	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 13 сентября 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
33	Салат из свежей моркови с м/р	100	0,28	1,74	2,62	27,30	
145	Овощное рагу	200	1,7	5,00	9,96	91,74	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,0	0,5	86,88	
14	Сыр порционнно	30	7,00	8,90	0,00	109,20	
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
ИТОГО:			13,66	16,48	53,71	504,12	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 14 сентября 2023 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 с м/р	60	1,57	5,08	3,90	67,00	
144	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,33	5,93	28,59	191,40	
230	Гуляш (мясо птицы)	100	12,21	10,08	3,14	141,73	
859	Компот из свежих яблок	200	0,100	0,600	28,500	107,000	
161	Яйцо вареное	40	4,2	3,8	0,2	49,1	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	ИТОГО:		27,810	26,690	74,93	729,13	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 15 сентября 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
25	Салат из свеклы с м/р	100	1,17	3,08	6,86	59,73	
105	Пюре картофельное	200	4,44	5,97	28,09	184,75	
7058	Котлета мясная	100	13,30	11,97	19,32	214,19	
349	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,135	0,015	0,450	86,880	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	ИТОГО:		22,485	21,755	84,20	683,55	