

Утверждаю
Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов Е. В. Смирнова

Меню на 15 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
6	Салаг из свежей капусты с м/р	100	2,0	5,0	9,0	91	
152	Жаркое по - домашнему	200	12,0	19,0	29,0	331	
943	Витаминный напиток	200	0,0	0,0	0,0	0	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО:		15,0	24,0	43,0	450	


Утверждаю

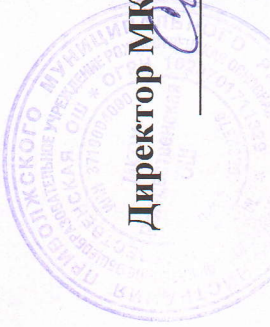
Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов Е. В. Смирнова



Меню на 16 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Салат овощной с м/р	100	1,0	5,0	10,0	89	
413	Макаронные изделия отварные с м/с	200	7,0	8,0	47,0	288	
7058	Котлета мясная	100	0,0	5,0	0,0	44	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,0	77	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО:		9,0	18,0	81,0	526	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ

 Е. В. Смирнова



Меню на 17 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
71	Салат из свежей моркови с м/р	110	1,0	6,0	12,0	108	
145	Овощное рагу с мясом птицы	230	14,0	20,0	21,0	322	
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,0	0,0	20,0	80	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	6,0	32	
	ИТОГО		16,0	26,0	59,0	542	

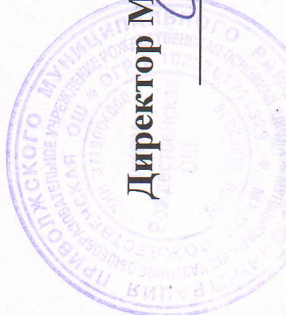
Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 18 января 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 с м/р	115	3,0	5,0	7,0	89,00	
144	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,0	6,0	29,0	191	
230	Гуляш (мясо птицы)	100	9,0	14,0	2,0	170	
859	Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	27,0	111	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	7,0	36	

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



Меню на 19 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
25	Салат из свежлы с м/р	100	2,0	5,0	11,0	95	
105	Пюре картофельное	200	3,0	7,0	18,0	149	
7058	Котлета мясная	100	0,0	5,0	0,0	44	
349	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	20,0	83	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	7,0	36	
	ИТОГО:		6,0	17,0	56,0	407	