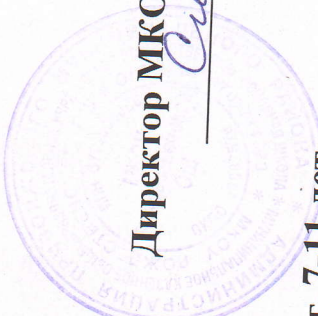


Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов Е. В. Смирнова



января 2024 г. 7-11 лет

Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	2,0	5,0	9,0		91
200	12,0	19,0	29,0		331
200	0,0	0,0	0,0		0
30	1,0	0,0	5,0		28
40	5,0	5,0	0,0		63
100	3,0	1,0	42,0		192
	23,0	30,0	85,0		705,0

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

Меню на 16 января 2024 г. 7-11 лет

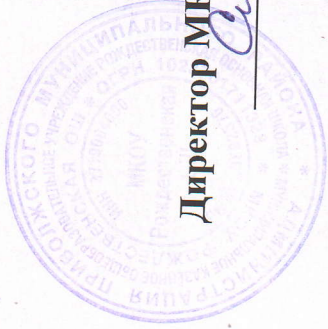
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Салат овощной с м/р	100	1,0	5,0	10,0	89	
413	Макаронные изделия отварные с м/с	200	7,0	8,0	47,0	288	
7058	Котлета мясная	100	0,0	5,0	0,0	44	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,0	77	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	6,0	33	
	ИТОГО:		10,0	18,0	87,0	559	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
Е. В. Смирнова



Меню на 14 января 2024 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	1,0	6,0	12,0	108	
145	Овощное рагу	200	14,0	20,0	21,0	322	
14	Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	20,0	80	
	Сыр порционно	30	5,0	6,0	0,00	73	
	Банан свежий	100	3,0	1,0	42,0	192	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО		24,0	33,0	100,0	803	



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

Меню на 18 января 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 с м/р	60	1,	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
Смирнова Е. В.
Е. В. Смирнова

Меню на 19 января 2024 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
8	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00
	ИТОГО:		22,485	21,755	84,20	683,55