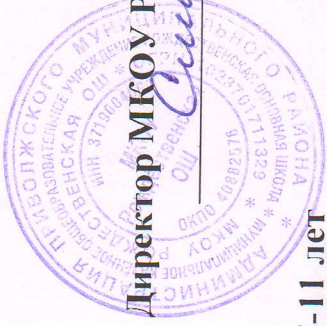


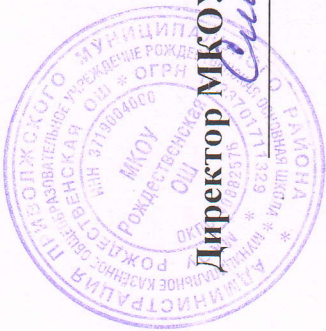
Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 16 октября 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
45	Салаг из белокачанной капусты	100	2,0	5,0	9,0	91	
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	
	<b>ИТОГО:</b>		14,0	23,0	69,0	556	

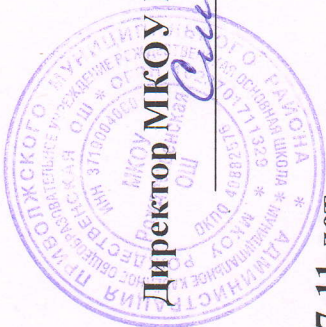
Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 17 октября 2023 г. 7-11 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	
237	Запеканка творожная со стущ .молоком	190/30	26,0	25,0	42,0	504	
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	80	
8	Хлеб пшеничный	34	1,0	0,0	6,0	29	
	Яблоко свежес	100	1,0	1,0	15,0	70	
	<b>ИТОГО:</b>		29,0	26,0	85,0	697	

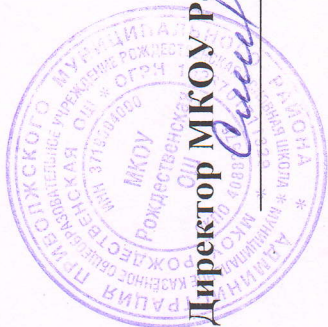
Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 18 октября 2023 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	
6	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
354	Компот из кураги	200	0,0	0,0	15,0		58
8	Хлеб пшеничный	34	1,0	0,0	5,0		28
	Банан свежий	100	2,0	1,0	29,0		142
	<b>ИТОГО:</b>		13,0	28,0	108,0		775

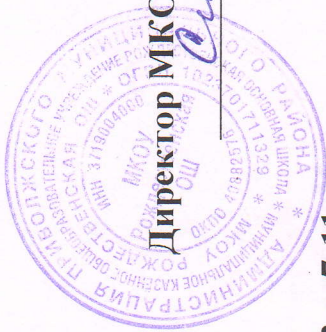
Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 19 октября 2023 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	34	1,0	0,0	5,0	28	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	8,0	43	
	ИТОГО:		24,0	17,0	72,0	543	

Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 20 октября 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 и с м/р	60	3,0	5,0	6,0	83	
311	Плов (мясо птица)	200	21,0	24,0	36,0	448	
389	Сок промышленного производства	200	1,0	0,0	20,0	92	
8	Хлеб пшеничный	34	1,0	0,0	5,0	28	
	Яблоко свежее	100	1,0	1,0	15,0	70	
	ИТОГО:		27,0	30,0	82,0	721	