

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 18 сентября 2023 г. 12-17 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 свежей капусты с м/р	100	2,20	4,50	10,50		91,00
164	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38		277,60
311	Гуляш (мясо птицы)	90	20,33	20,16	2,31		271,91
354	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30		139,66
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68		94,00
	ИТОГО:		35,62	37,0	99,17		874,17



Утверждаю
Директор МКОУ Рождественская ОШ
Е. В. Смирнова

Меню на 19 сентября 2023 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Помидор свежий порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,30	
237	Запеканка творожная со сгущ. .молоком	200/30	24,06	18,15	27,56	380,00	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	ИТОГО:		27,84	18,57	64,59	550,13	



Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова

Меню на 20 сентября 2023 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	2,37	5,30	13,65		112,64
144	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,33	5,93	28,59		191,40
7058	Котлета мясная	75	13,30	11,97	19,32		214,19
211.02	Комлот из кураги	200	0,65	0,004	21,35		88,85
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68		94,00
	ИТОГО:		25,69	23,524	102,59		701,08

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 11 сентября 2023 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
71	Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,30	
105	Пюре картофеля	200	4,44	5,97	28,09	184,75	
230	Рыба жареная	100	18,03	10,21	8,49	195,00	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,004	25,40	52,00	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	ИТОГО:		26,21	16,604	83,16	534,05	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 22 сентября 2023 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 и с м/р	60	1,57	5,08	3,90	67,00	
291	Плов (мясо птица)	200	18,10	18,348	22,864	330,14	
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,05	61,83	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	ИТОГО:		22,71	23,748	61,494	552,97	