

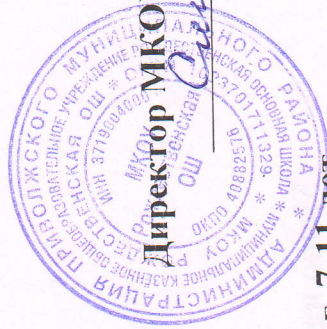


Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 20 января 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
45	Салат 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	
ИТОГО:			14,0	23,0	69,0	556	

Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 21 ноября 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 сгущ. молоком	230	26,0	25,0	42,0	504	
376	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	80	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	6,0	29	
338	Яблоко свежее	100	1,0	1,0	15,0	70	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,0</b>	<b>26,0</b>	<b>85,0</b>	<b>697</b>	





Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 23 ноября 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	30	1,0	0,0	5,0	28	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	8,0	43	
424	Яйцо вареное	40	5,0	7,0	1,0	63	
	ИТОГО:		29,0	24,0	73,0	606	



