

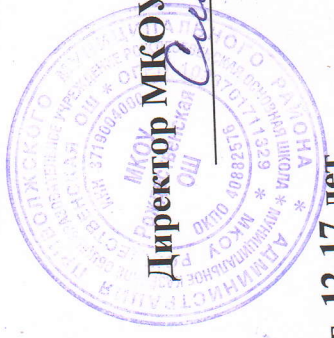
Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 22 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	5,0	9,0	91	
105	Картофельное пюре	200	4,0	7,0	29,0	197	
293	Курица жареная (бедро)	100	1,0	6,0	1,0	71	
354	Какао с молоком	200	4,0	3,0	16,0	107	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	6,0	29	
	ИТОГО:		12,0	21,0	61,0	495	

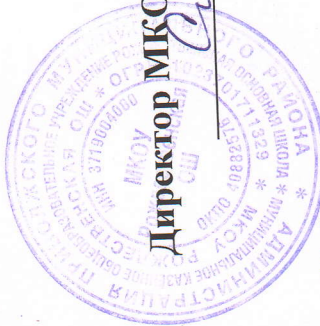
Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 23 января 2024 г. 12-17 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	
	ИТОГО:		28,0	25,0	70,0	627	

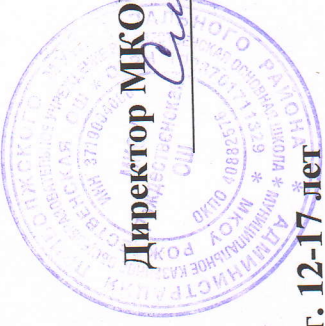
Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 24 января 2024 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	
27	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	
211.02	Компот из кураги	200	0,0	0,0	15,0	58	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО:		11,0	27,0	79,0	633	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 25 января 2024 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	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	
376	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0		80	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0		28	
	ИТОГО:		23,0	17,0	64,0		500	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 26 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 и с м/р	60	3,0	5,0	6,0	83	
291	Плов (мясо птицы)	200	21,0	24,0	36,0	448	
532	Сок промышленного производства	200	1,0	0,0	20,0	92	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО:		26,0	29,0	67,0	651	