



Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 25 декабря 2023 г. 12-17 лет

| № рецептуры | Наименование блюда            | Выход, г | Пищевые вещества |        |             |     | Энерг. Ценность, ккал |
|-------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|-------------|-----|-----------------------|
|             |                               |          | Белки г          | Жиры г | Углеводы, г |     |                       |
| 6           | Салат из свежей капусты с м/р | 100      | 2,0              | 5,0    | 9,0         | 91  |                       |
| 152         | Жаркое по - домашнему         | 200      | 12,0             | 19,0   | 29,0        | 331 |                       |
| 943         | Витаминный напиток            | 200      | 0,0              | 0,0    | 0,0         | 0   |                       |
| 8           | Хлеб пшеничный                | 30       | 1,0              | 0,0    | 5,0         | 28  |                       |
|             | <b>ИТОГО:</b>                 |          | 15,0             | 24,0   | 43,0        | 450 |                       |



Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 20 декабря 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      | 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  |                       |
|             | <b>ИТОГО:</b>                     |          | 9,0              | 18,0   | 81,0        | 526 |                       |



Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 24 декабря 2023 г. 12-17 лет

| № рецептуры | Наименование блюда            | Выход, г | Пищевые вещества |             |             |            | Энерг. Ценность, ккал |
|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------------|-------------|------------|-----------------------|
|             |                               |          | Белки г          | Жиры г      | Углеводы, г |            |                       |
| 71          | Салат из свежей моркови с м/р | 110      | 1,0              | 6,0         | 12,0        | 108        |                       |
| 145         | Овощное рагу с мясом птицы    | 230      | 14,0             | 20,0        | 21,0        | 322        |                       |
|             | Чай с сахаром и лимоном       | 205      | 0,0              | 0,0         | 20,0        | 80         |                       |
| 8           | Хлеб пшеничный                | 30       | 1,0              | 0,0         | 6,0         | 32         |                       |
|             | <b>ИТОГО</b>                  |          | <b>16,0</b>      | <b>26,0</b> | <b>59,0</b> | <b>542</b> |                       |





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

Меню на 22 января 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 с м/р | 115      | 3,0              | 5,0    | 7,0         | 89,00 |                       |
| 144         | Каша гречневая рассыпчатая              | 200      | 6,0              | 6,0    | 29,0        | 191   |                       |
| 230         | Гуляш (мясо птицы)                      | 100      | 9,0              | 14,0   | 2,0         | 170   |                       |
| 859         | Компот из свежих яблок                  | 200      | 0,0              | 0,0    | 27,0        | 111   |                       |
| 8           | Хлеб пшеничный                          | 30       | 1,0              | 0,0    | 7,0         | 36    |                       |



Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 29 декабря 2023 г. 12-17 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      | 2,0              | 5,0    | 11,0        |  | 95                    |
| 105         | Пюре картофельное       | 200      | 3,0              | 7,0    | 18,0        |  | 149                   |
| 7058        | Котлета мясная          | 100      | 0,0              | 5,0    | 0,0         |  | 44                    |
| 349         | Чай с сахаром и лимоном | 200/7    | 0,0              | 0,0    | 20,0        |  | 83                    |
| 8           | Хлеб пшеничный          | 30       | 1,0              | 0,0    | 7,0         |  | 36                    |
|             | <b>ИТОГО:</b>           |          | 6,0              | 17,0   | 56,0        |  | 407                   |