



Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 25 декабря 2023 г. 7-11 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	34	1,0	0,0	5,0	28	
161	Яйцо вареное	40	5,0	5,0	0,0	63	
	Банан свежий	100	3,0	1,0	42,0	192	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,0</b>	<b>30,0</b>	<b>85,0</b>	<b>705,0</b>	



Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 26 декабря 2023 г. 7-11 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	34	1,0	0,0	5,0	28	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	6,0	33	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,0</b>	<b>18,0</b>	<b>87,0</b>	<b>559</b>	



Утверждаю  
 Директор МКОУ Родственская ООШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 24 декабря 2023 г. 7-11 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	
14	Сыр порционно	30	5,0	6,0	0,00	73	
	Банан свежий	100	3,0	1,0	42,0	192	
8	Хлеб пшеничный	34	1,0	0,0	6,0	32	
	ИТОГО		24,0	33,0	101,0	807	





Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 28 декабря 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводм. 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	
161	Яйцо вареное	40	5,0	5,0	0,0	63	
8	Хлеб пшеничный	34	1,0	0,0	7,0	36	
	Яблоко свежее	100	0,0	0,0	10,0	47	

Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 29 декабря 2023 г. 7-11 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	
	Яблоко свежее	100	1.0	1.0	15.0	70	
8	Хлеб пшеничный	34	1.0	0.0	7.0	36	
	<b>ИТОГО:</b>		7.0	18.0	71.0	477	