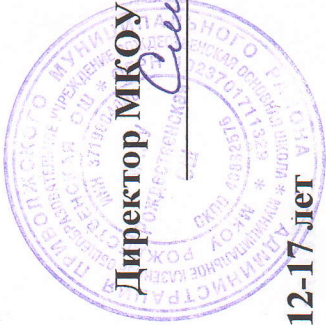


Утверждаю
Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов Е. В. — Е. В. Смирнова

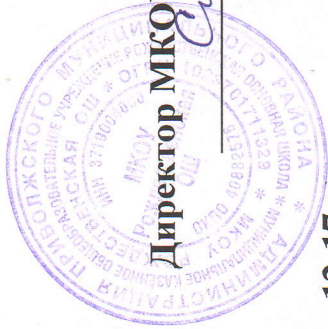


Меню на 29 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
6	Салат из 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
	ИТОГО:		15,0	24,0	43,0		450

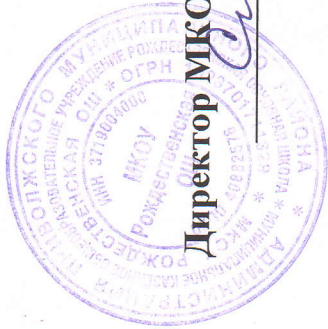
Утверждаю*

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



Меню на 30 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	
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	
	ИТОГО:		9,0	18,0	81,0	526	



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

Меню на 21 января 2024 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал
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
8	Чай с сахаром и лимоном	205	0,0	0,0	20,0	80
	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	6,0	32
	ИТОГО		16,0	26,0	59,0	542

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 1 февраля 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 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 в субботу 2024 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	
	ИТОГО:		6,0	17,0	56,0	407	