

Утверждаю

Директор МКОУ Рождественская ОП
Е. В. Смирнова

Меню на 20.12.2024 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал/г
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал/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	
161	Яйцо вареное	40	5,0	5,0	0,0	63	
	Банан свежий	100	3,0	1,0	42,0	192	
	ИТОГО:		23,0	30,0	85,0	705,0	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 30 января 2024 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	30	1,0	0,0	5,0	28	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	6,0	33	
	ИТОГО:		10,0	18,0	87,0	559	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ

 Е. В. Смирнова



Меню на 21 января 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
33	Салат из свежей моркови с м/р	100	1,0	6,0	12,0	108	
145	Овощное рагу	200	14,0	20,0	21,0	322	
	Чай с сахаром и лимоном	200	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	30	1,0	0,0	5,0	28	
	ИТОГО		24,0	33,0	100,0	803	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 1 февраля 2024 г. 7-11 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	60	1,	5,08	3,90	67,00	
144	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,33	5,93	28,59	191,40	
230	Гуляш (мясо птицы)	100	12,21	10,08	3,14	141,73	
859	Компот из свежих яблок	200	0,100	0,600	28,500	107,000	
161	Яйцо вареное	40	4,2	3,8	0,2	49,1	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	ИТОГО:		27,810	26,690	74,93	729,13	

Утверждаю*

Директор МКОУ Рождественская ОШ
Е. В. Смирнова

Меню на 2 декабря 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал
25	Салат из свеклы с м/р	100	1,17	3,08	6,86	59,73
105	Пюре картофельное	200	4,44	5,97	28,09	184,75
7058	Котлета мясная	100	13,30	11,97	19,32	214,19
349	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,135	0,015	0,450	86,880
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00
	ИТОГО:		22,485	21,755	84,20	683,55