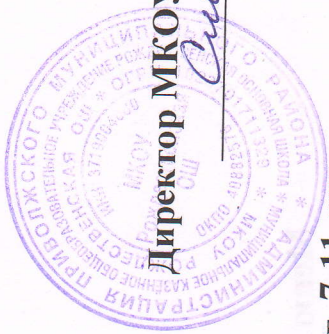


Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
Смирнов - Е. В. Смирнова



Меню на 2 октября 2023 г. 7-11 лет

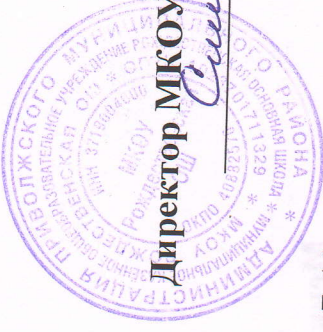
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	
6	Салат из свежей капусты с м/р	100	2,20	4,50	10,50	91,00	
164	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	
311	Гуляш(мясо птицы)	90	20,33	20,16	2,31	271,91	
354	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	
14	Сыр порционно	30	7	8,9	0	109,2	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Апельсин свежий	100	0,60	0,60	14,70	67,00	
	ИТОГО:		43,22	46,5	113,87	1050,37	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 3 сентября 2023 г. 7-11 лет

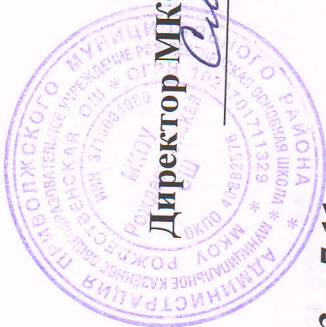
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	14,30	
237	Запеканка творожная со стущ. молоком	200/30	24,06	18,15	27,56	380,00	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	
7	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	ИТОГО:		20,84	13,50	50,15	445,30	



Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова

Меню на 4 октября 2023 г. 7-11 лет

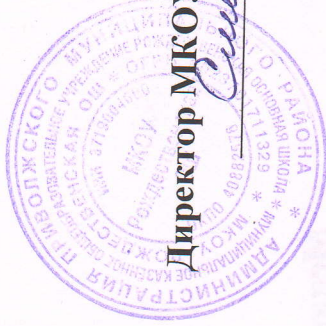
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Салат овощной с м/р	100	2,37	5,30	13,65	112,64	
144	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,33	5,93	28,59	191,40	
7058	Котлета мясная	100	13,30	11,97	19,32	214,19	
211.02	Компот из кураги	200	0,65	0,004	21,35	88,85	
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	ИТОГО:		27,19	24,024	123,59	796,08	



Утверждаю
 Директор МКОУ Рощественская ОШ
 Е. В. Смирнова

Меню на 5 октября 2023 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
71	Огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,30	
105	Пюре картофельное	200	4,44	5,97	28,09	184,75	
230	Рыба жареная	100	18,03	10,21	8,49	195,00	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,004	25,40	52,00	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Апельсин свежий	100	0,60	0,60	14,70	67,00	
	ИТОГО:		26,81	17,204	97,86	601,05	



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

Меню на 6 января 2023 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 и с м/р	60	1,57	5,08	3,90	67,00	
291	Плов (мясо птицы)	200	18,10	18,348	22,864	330,14	
532	Сок промышленного производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	ИТОГО:		24,11	24,348	76,444	627,14	