



Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова

Меню на 5 обедов 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
45	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	5,0	9,0	91	
128	Картофельное пюре	200	4,0	7,0	29,0	197	
7058	Курица жареная (бедро)	100	1,0	6,0	1,0	71	
382	Какао с молоком	200	4,0	3,0	16,0	107	
15	Сыр (порциями)	20	1,0	2,0	0,0	18	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	8,0	43	
8	Хлеб пшеничный	34	1,0	0,0	6,0	29	
	<b>ИТОГО:</b>		14,0	23,0	69,0	556	

Утверждаю  
 Директор МКОУ Рождественская ОШ  
 Е. В. Смирнова



Меню на 6 февраля 2024 г. 7-11 лет

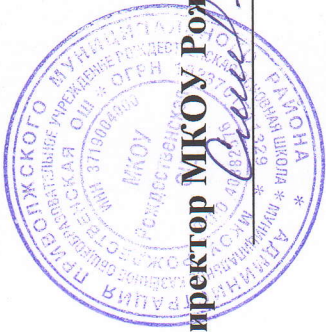
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
100	Помидор свежий в нарезке	60	1,0	0,0	2,0	14	
237	Запеканка творожная со стущ .молоком	230	26,0	25,0	42,0	504	
376	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0	80	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	6,0	29	
338	Яблоко свежее	100	1,0	1,0	15,0	70	
	<b>ИТОГО:</b>		29,0	26,0	85,0	697	



Утверждаю  
Директор МКОУ Рождественская ОШ  
Е. В. Смирнова

Меню на 7 февраля 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
27	Салат из отварных овощей со свежим огурцом	100	1,0	5,0	10,0	89	
164	Макаронные изделия отварные	200	7,0	8,0	47,0	288	
311	Гуляш (мясо птицы)	100	9,0	14,0	2,0	170	
211.02	Компот из кураги	200	0,0	0,0	15,0	58	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
338	Банан свежий	100	2,0	1,0	29,0	142	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,0</b>	<b>28,0</b>	<b>108,0</b>	<b>775</b>	



Утверждаю  
Директор МКОУ Рождественская ОШ  
Е. В. Смирнова

Меню на 8 февраля 2024 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	1,0	0,0	2,0		8	
105	Пюре картофельное	200	4,0	7,0	29,0		197	
230	Рыба жареная	100	17,0	10,0	8,0		187	
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,0		80	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0		28	
341	Апельсин свежий	100	1,0	0,0	8,0		43	
424	Яйцо вареное	40	5,0	7,0	1,0		63	
	ИТОГО:		29,0	24,0	73,0		606	

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



Меню на 9 декабря 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 и с м/р	60	3,0	5,0	6,0	83	
291	Плов (мясо птицы)	200	21,0	24,0	36,0	448	
532	Сок промышленного производства	200	1,0	0,0	20,0	92	
8	Хлеб пшеничный	30	1,0	0,0	5,0	28	
338	Яблоко свежее	100	1,0	1,0	15,0	70	
	<b>ИТОГО:</b>		27,0	30,0	82,0	721	