

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 7 ноября 2023 г. 12-17 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 сгущ. 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 | |
| | ИТОГО: | | 28,0 | 25,0 | 70,0 | 627 | |

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 8 ноября 2023 г. 12-17 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Энерг. Ценность, ккал |
|-------------|--|----------|------------------|--------|-------------|-----|-----------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | | |
| 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 | |
| | ИТОГО: | | 11,0 | 27,0 | 79,0 | 633 | |

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 9 ноября 2023 г. 12-17 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 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80 | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,0 | 0,0 | 5,0 | 28 | |
| | ИТОГО: | | 23,0 | 17,0 | 64,0 | 500 | |

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 10 ноября 2023 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 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 | |
| | ИТОГО: | | 26,0 | 29,0 | 67,0 | 651 | |