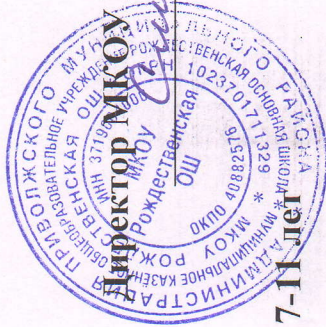


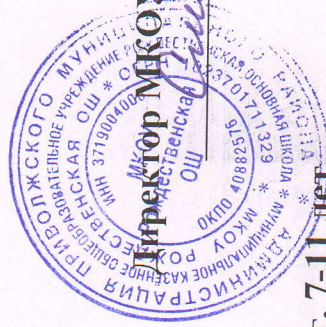
Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 7 ноября 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	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	
338	Яблоко свежее	100	1,0	1,0	15,0	70	
	ИТОГО:		29,0	26,0	85,0	697	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 8 ноября 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		
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		
	ИТОГО:		13,0	28,0	108,0	775		

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 9 ноября 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	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 10 ноября 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	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	
	ИТОГО:		27,0	30,0	82,0	721	