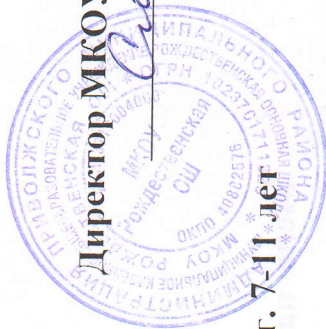


Утверждаю  
Директор МКОУ Рождественская ОШ  
Смирнов Е. В. Смирнова



Меню на 9 января 2024 г. 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал
100	Помидор свежий в нарезке	60	1.0	0.0	2.0	14
237	Запеканка творожная со сгуш. 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 10 января 2024 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 11 декабря 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 12 января 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
	ИТОГО:		27,0	30,0	82,0	721