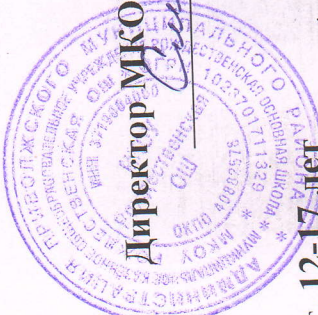


Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова

Меню на 9 октября 2023 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
6	Салат из свежей капусты с м/р	100	2,20	4,50	10,50		91,00
152	Жаркое по - домашнему	200	9,23	12,05	28,34		289,19
943	Витаминный напиток	200	0,00	0,00	7,20		36,00
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68		94,00
	ИТОГО:		13,83	17,35	62,74		464,33

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 10 сентября 2023 г. 12-17 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
413	Макаронные изделия отварные с м/с	200	6,66	9,03	42,38		277,60
541	Котлета мясная	105	20,79	22,67	6,92		314,79
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79		93,84
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68		94,00
	ИТОГО:		33,21	37,38	105,42		892,87

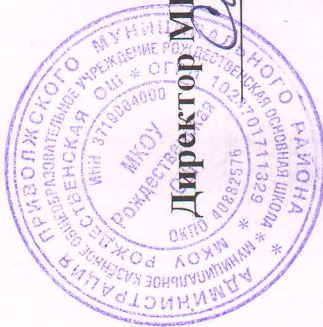
Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 11 октября 2023 г. 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
33	Салат из свежей моркови с м/р	100	0,28	1,74	2,62	27,30	
145	Овощное рагу	200	1,7	5,00	9,96	91,74	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,0	0,5	86,88	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	ИТОГО:		5,16	7,08	32,71	299,92	

Утверждаю
 Директор МКОУ Рождественская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 12 октября 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 с м/р	60	1,57	5,08	3,90	67,00	
144	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,33	5,93	28,59	191,40	
230	Гуляш (мясо птицы)	100	12,21	10,08	3,14	141,73	
859	Компот из свежих яблок	200	0,100	0,600	28,500	107,000	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
	ИТОГО:		22,710	22,090	74,63	595,83	

Утверждаю
 МКОУ Родоведская ОШ
 Е. В. Смирнова



Меню на 13 октября 2023 г. 12-17 лет.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
25	Салат из свеклы с м/р	100	1,17	3,08	6,86	59,73	
105	Пюре картофельное	200	4,44	5,97	28,09	184,75	
541	Котлета мясная	105	20,79	22,67	6,92	314,79	
349	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,135	0,015	0,5	86,880	
8	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	
ИТОГО:			29,575	32,055	62,00	740,15	