

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Нейман А.Г.

Школа

МКОУ ООШ г. Сосновка

Отд./корп

День

29.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир								
	гор.блюдо	440	Пельмени "Элитные" отварные со сметаной	200/20	60,99	341,00	21,10	12,45	36,05
	закуска		Свежий огурец порционно	60	12,00	6,60	0,43	0,05	1,74
	гор.напиток	310	Компот из смеси сухофруктов	200	5,47	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	65	Суп картофельный гороховый	250	5,60	204,00	7,30	4,40	30,80
	гарнир								
	гор.блюдо	440	Пельмени "Элитные" отварные со сметаной	200/20	60,99	341,00	21,10	12,45	36,05
	закуска		Свежий огурец порционно	60	12,00	6,60	0,43	0,05	1,74
	гор.напиток	310	Компот из смеси сухофруктов	200	5,47	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
					165,22				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	146	Картофельное пюре	180	14,05	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	1	Наггетсы куриные со сливочным маслом	120/6	64,79	338,00	17,28	22,14	17,55
	гор.напиток	324	Кисель	200	4,48	76,00	0,00	0,00	20,00
	напиток		Сок фруктовый пакетированный (1 кор.)	200	24,00				
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	55	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8,51	96,00	2,00	5,40	8,80
	гарнир	146	Картофельное пюре	180	14,05	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	1	Наггетсы куриные со сливочным маслом	120/6	64,79	338,00	17,28	22,14	17,55
	гор.напиток	324	Кисель	200	4,48	76,00	0,00	0,00	20,00
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
	фрукты								
	сладкое								
Сок фруктовый пакетированный (1 кор.)				200	24,00				
					225,85				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,69	233,00	6,50	4,40	40,00
	гор.блюдо	99	Биточек мясной со сливочным маслом	100/5	45,58	320,00	20,60	18,30	17,50
	гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	2,37	36,00	0,20	0,00	9,10
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	87	Суп картофельный с рыбной консервой	250	24,66	167,25	8,61	8,40	14,34
	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,69	233,00	6,50	4,40	40,00
	гор.блюдо	99	Биточек мясной со сливочным маслом	100/5	45,58	320,00	20,60	18,30	17,50
	гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	2,37	36,00	0,20	0,00	9,10
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
	фрукты								
	сладкое								
					136,64				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	146	Картофельное пюре	180	14,05	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	83	Шницель рыбный со сливочным маслом	100/5	30,02	259,00	24,00	11,67	13,83
	гор.напиток	320	Напиток яблочный	200	5,47	94,00	0,10	0,10	24,00
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	11,73	123,00	2,40	5,00	15,70
	гарнир	146	Картофельное пюре	180	14,05	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	83	Шницель рыбный со сливочным маслом	100/5	30,02	259,00	24,00	11,67	13,83
	гор.напиток	320	Напиток яблочный	200	5,47	94,00	0,10	0,10	24,00
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
					113,51				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,93	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	136	Котлета куриная со сливочным маслом	100/6	48,07	316,00	15,00	21,40	15,50
	закуска	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	3,35	69,00	1,00	4,80	5,00
	гор.напиток	302	Чай с сахаром и с лимоном	200	3,93	38,00	0,20	0,00	9,30
	напиток		Сок фруктовый пакетированный (1 кор.)	200	24,00				
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	58	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	8,78	111,00	2,00	5,40	12,80
	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	9,93	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	136	Котлета куриная со сливочным маслом	100/6	48,07	316,00	15,00	21,40	15,50
	закуска	25	Салат из свеклы с сливочным маслом	60	3,35	69,00	1,00	4,80	5,00
	гор.напиток	302	Чай с сахаром и с лимоном	200	3,93	38,00	0,20	0,00	9,30
	хлеб	1.6	Хлеб ржаной	30	1,35	57,90	1,98	0,36	10,02
	напиток		Сок фруктовый пакетированный (1 кор.)	200	24,00				
	сладкое								
					190,04				