

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка

Нейман А.Г.

Школа

МКОУ ООШ г. Сосновка

Отд./корп

День

23.09.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гарнир | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 124 | Макаронник с мясом | 200/10 | 73,08 | 419,00 | 23,10 | 21,50 | 31,60 |
| | закуска | | Свежий огурец порционно | 60 | 12,00 | 6,60 | 0,43 | 0,05 | 1,74 |
| | гор.напиток | 310 | Компот из кураги | 200 | 11,13 | 123,00 | 0,50 | 0,10 | 30,90 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 65 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,88 | 204,00 | 7,30 | 4,40 | 30,80 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 124 | Макаронник с мясом | 200/10 | 73,08 | 419,00 | 23,10 | 21,50 | 31,60 |
| | закуска | | Свежий огурец порционно | 60 | 12,00 | 6,60 | 0,43 | 0,05 | 1,74 |
| | гор.напиток | 310 | Компот из кураги | 200 | 11,13 | 123,00 | 0,50 | 0,10 | 30,90 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | 202,88 | | | | |

Школа

МКОУ ООШ г. Сосновка

Отд./корп

День

24.09.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гарнир | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 98 | Жаркое по-домашнему | 140/60 | 59,42 | 334,00 | 19,30 | 19,90 | 18,90 |
| | закуска | 6 | Салат из белокачанной капусты с растительным маслом | 70 | 5,55 | 67,00 | 1,52 | 3,15 | 7,23 |
| | гор.напиток | 310 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,53 | 123,00 | 0,50 | 0,10 | 30,90 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 56 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 12,16 | 123,00 | 2,40 | 5,00 | 15,70 |
| | гор.блюдо | 98 | Жаркое по-домашнему | 140/60 | 59,42 | 334,00 | 19,30 | 19,90 | 18,90 |
| | закуска | 6 | Салат из белокачанной капусты с растительным маслом | 70 | 5,55 | 67,00 | 1,52 | 3,15 | 7,23 |
| | гор.напиток | 310 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,53 | 123,00 | 0,50 | 0,10 | 30,90 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | 157,74 | | | | |

ла

МКОУ ООШ г. Сосновка

Отд./корп

День

25.09.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гарнир | 183 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 11,07 | 312,00 | 10,60 | 6,80 | 46,30 |
| | гор.блюдо | 128 | Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом | 100/5 | 46,72 | 263,00 | 14,60 | 14,50 | 7,40 |
| | гор.напиток | 302 | Чай с сахаром и с лимоном | 200 | 3,81 | 38,00 | 0,20 | 0,00 | 9,30 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 35 | Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной | 250/10 | 8,16 | 96,00 | 2,00 | 5,40 | 8,80 |
| | гарнир | 183 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 11,07 | 312,00 | 10,60 | 6,80 | 46,30 |
| | гор.блюдо | 128 | Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом | 100/5 | 46,72 | 263,00 | 14,60 | 14,50 | 7,40 |
| | гор.напиток | 302 | Чай с сахаром и с лимоном | 200 | 3,81 | 38,00 | 0,20 | 0,00 | 9,30 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | 135,94 | | | | |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гарнир | 187 | Каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 12,79 | 248,00 | 4,40 | 4,70 | 45,00 |
| | гор.блюдо | 93 | Биточек рыбный со сливочным маслом | 100/5 | 30,86 | 259,00 | 24,00 | 11,67 | 13,83 |
| | закуска | 25 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 3,43 | 69,00 | 1,00 | 4,80 | 5,00 |
| | гор.напиток | 320 | Напиток яблочный | 200 | 5,54 | 94,00 | 0,10 | 0,10 | 24,00 |
| | напиток | | Сок фруктовый пакетированный (1 кор.) | 200 | 24,00 | | | | |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 53 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 9,72 | 111,00 | 2,00 | 5,40 | 12,80 |
| | гарнир | 187 | Каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 12,79 | 248,00 | 4,40 | 4,70 | 45,00 |
| | гор.блюдо | 93 | Биточек рыбный со сливочным маслом | 100/5 | 30,86 | 259,00 | 24,00 | 11,67 | 13,83 |
| | закуска | 25 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 3,43 | 69,00 | 1,00 | 4,80 | 5,00 |
| | гор.напиток | 320 | Напиток яблочный | 200 | 5,54 | 94,00 | 0,10 | 0,10 | 24,00 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | Сок фруктовый пакетированный (1 кор.) | 200 | 24,00 | | | | |
| | | | | | 167,54 | | | | |

| Прием пищи | Раздел | № рецеп. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гарнир | 146 | Картофельное пюре | 180 | 16,22 | 166,00 | 3,70 | 5,90 | 24,00 |
| | гор.блюдо | 136 | Шницель рубленый из птицы со сливочным маслом | 100/6 | 41,64 | 316,00 | 15,00 | 21,40 | 15,50 |
| | гор.напиток | 300 | Чай с сахаром | 200 | 2,41 | 36,00 | 0,20 | 0,00 | 9,10 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 87 | Суп картофельный с рыбной консервой | 250 | 24,84 | 167,25 | 8,61 | 8,40 | 14,34 |
| | гарнир | 146 | Картофельное пюре | 180 | 16,22 | 166,00 | 3,70 | 5,90 | 24,00 |
| | гор.блюдо | 136 | Шницель рубленый из птицы со сливочным маслом | 100/6 | 41,64 | 316,00 | 15,00 | 21,40 | 15,50 |
| | гор.напиток | 300 | Чай с сахаром | 200 | 2,41 | 36,00 | 0,20 | 0,00 | 9,10 |
| | хлеб | 1.6 | Хлеб местный | 40 | 2,29 | 77,21 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | 149,96 | | | | |