

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка

Нейман А.Г.

Школа

МКОУ ООШ г. Сосновка

Отд./корп

День

21.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир								
	гор.блюдо	124	Макаронник с мясом	200/10	73,79	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	73,79	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								
					204,30				

Школа

МКОУ ООШ г. Сосновка

Отд./корп

День

22.10.2024

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				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11,32	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	128	Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом	100/5	46,97	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	55	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	11,32	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	128	Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом	100/5	46,97	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								
					136,94				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	13,04	248,00	4,40	4,70	45,00
	гор.блюдо	83	Биточек рыбный со сливочным маслом	100/5	31,60	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	58	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	13,04	248,00	4,40	4,70	45,00
	гор.блюдо	83	Биточек рыбный со сливочным маслом	100/5	31,60	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				
					169,52				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	146	Картофельное пюре	180	16,60	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	136	Шницель рубленый из птицы со сливочным маслом	100/6	42,43	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	16,60	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	136	Шницель рубленый из птицы со сливочным маслом	100/6	42,43	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								
					152,30				