

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Нейман А.Г.

Школа

МКОУ ООШ г. Сосновка

Отд./корп

День

13.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир								
	гор.блюдо	440	Пельмени "Элитные" отварные со сметаной	200/20	67,22	341,00	21,10	12,45	36,05
	закуска		Свежий огурец порционно	60	13,20	6,60	0,43	0,05	1,74
	гор.напиток	310	Компот из смеси сухофруктов	200	5,64	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	65	Суп картофельный с бобовыми	250	6,94	204,00	7,30	4,40	30,80
	гарнир								
	гор.блюдо	440	Пельмени "Элитные" отварные со сметаной	200/20	67,22	341,00	21,10	12,45	36,05
	закуска		Свежий огурец порционно	60	13,20	6,60	0,43	0,05	1,74
	гор.напиток	310	Компот из смеси сухофруктов	200	5,64	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
					183,92				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	146	Картофельное пюре	180	18,12	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	1	Куриные наггетсы со сливочным маслом	120/6	68,81	338,00	17,28	22,14	17,55
	закуска	6	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	5,30	57,00	1,30	2,70	6,20
	гор.напиток	310	Компот из кураги	200	11,24	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	9,33	96,00	2,00	5,40	8,80
	гарнир	146	Картофельное пюре	180	18,12	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	1	Куриные наггетсы со сливочным маслом	120/6	68,81	338,00	17,28	22,14	17,55
	закуска	6	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	5,30	57,00	1,30	2,70	6,20
	гор.напиток	310	Компот из кураги	200	11,24	123,00	0,50	0,10	30,90
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
					221,13				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	180/5	8,15	233,00	6,50	4,40	40,00
	гор.блюдо	110	Тефтели из говядины с рисом и с соусом	100/50	45,64	259,00	11,50	16,87	14,50
	гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	2,69	36,00	0,20	0,00	9,10
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	87	Суп картофельный с рыбной консервой	250	28,89	167,25	8,61	8,40	14,34
	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	180/5	8,15	233,00	6,50	4,40	40,00
	гор.блюдо	110	Тефтели из говядины с рисом и с соусом	100/50	45,64	259,00	11,50	16,87	14,50
	гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	2,69	36,00	0,20	0,00	9,10
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
					146,71				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	146	Картофельное пюре	180	18,12	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	83	Шницель рыбный со сливочным маслом	100/5	38,74	259,00	24,00	11,67	13,83
	гор.напиток	320	Напиток яблочный	200	5,59	94,00	0,10	0,10	24,00
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	13,13	123,00	2,40	5,00	15,70
	гарнир	146	Картофельное пюре	180	18,12	166,00	3,70	5,90	24,00
	гор.блюдо	83	Шницель рыбный со сливочным маслом	100/5	38,74	259,00	24,00	11,67	13,83
	гор.напиток	320	Напиток яблочный	200	5,59	94,00	0,10	0,10	24,00
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
					142,89				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,71	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	136	Котлета рубленая из птицы со сливочным маслом	100/6	53,80	316,00	15,00	21,40	15,50
	закуска	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	4,22	69,00	1,00	4,80	5,00
	гор.напиток	302	Чай с сахаром и с лимоном	200	2,69	38,00	0,20	0,00	9,30
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
	сладкое								
	напиток								
Обед	1 блюдо	58	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	10,78	111,00	2,00	5,40	12,80
	гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,71	312,00	10,60	6,80	46,30
	гор.блюдо	136	Котлета рубленая из птицы со сливочным маслом	100/6	53,80	316,00	15,00	21,40	15,50
	закуска	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	4,22	69,00	1,00	4,80	5,00
	гор.напиток	302	Чай с сахаром и с лимоном	200	2,69	38,00	0,20	0,00	9,30
	хлеб	1.6	Хлеб местный	40	2,43	77,21	2,64	0,48	13,36
	напиток								
	сладкое								
					158,48				