Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **1-4 кл** День **16.12.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло слив .крестьянское 72,5%	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14
		15	Сыр	1/30	23,13	107,50	6,94	8,86	0,00
	закуска	306	Горошек зелёный консервированный	1/100	27,87	130,27	3,10	4,40	18,00
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	1/159/5	47,69	254,20	17,40	17,50	14,99
	гор.напиток	457	Чай сахаром	1/200/10	1,41	38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/50	2,89	141,00	4,74	0,60	28,98
		501	Сок фруктовый	1/200	20,00	43,00	0,50	0,10	10,10
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/200	18,21	88,70	0,80	0,67	19,70
					148,66	**868,77**	**33,76**	**39,49**	**101,21**
Обед									
		501	Сок фруктовый	1/200	20,00	43,00	0,50	0,10	10,10
	1 блюдо	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	9,01	102,50	1,82	4,91	12,74
	2 блюдо	279	Тефтеля из говядины	1/120/50	59,82	424,00	21,82	25,06	27,58
	гарнир	203	Макароны отварные	1/180/5	8,51	225,50	5,70	6,07	32,00
	напиток	436	Компот сухофруктов	1/200	4,01	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,32	87,00	3,30	0,60	16,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/50	2,41	117,50	3,95	0,50	24,15
					106,08	**1083,50**	**37,69**	**37,34**	**143,37**

Школа МБОУ СОШ № 111 Отд./корп 1-4 кл День 17.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	229	Рыба тушеная овощами	1/120/60	69,22	244,80	17,16	9,36	8,64
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	1/180/5	10,61	200,00	3,64	4,30	26,67
		14	Масло слив крестьянское 72,5%	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14
	гор.напиток	376	Чай с сахаром лимоном	1/200/10/7	2,63	40,00	0,30	0,10	9,50
	хлеб		Хлеб ржано пшеничный	1/50	2,32	87,00	3,30	0,60	16,70
	фрукты		Банан свежий	1/200	28,11	200	2,9	0	47,2
					120,35	**683,60**	**23,35**	**12,68**	**96,85**
Обед									
	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный крупой	1/250	5,87	129,50	2,18	4,39	14,29
	2 блюдо	294	Котлета куриная	1/120/5	42,21	370,20	19,97	18,41	36,35
	гарнир	137	Рагу из овощей	1/180/5	16,64	262,00	2,15	11,10	13,40
	напиток	388	Напиток шиповника	1/200	5,48	143,80	0,68	0,28	20,75
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,32	87,00	3,30	0,60	16,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/50	2,41	117,50	3,95	0,50	24,15
		341	Апельсин	1/200	26,53	165	1,58	0,35	39,13
					101,46	**1275,00**	**33,81**	**35,63**	**164,77**

Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **1-4 кл** День **18.12.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	кисломол.	14	Масло сливочное крест. 72,5%	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14
	кисломол.	15	Сыр	1/30	23,13	107,50	6,94	8,86	0,00
	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	1/250/10	19,23	230,00	3,98	4,86	26,80
	гор.напиток	395	Какао с молоком	1/200	9,34	94,00	3,30	2,90	13,80
		582	Печенье	1/50	6,75	207,50	3,75	4,90	37,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/50	2,89	141,00	4,74	0,60	28,98
	фрукты		Яблоко свежее	1/200	18,21	88,70	0,80	0,67	19,70
					87,01	**934,80**	**23,59**	**30,05**	**126,62**
Обед			Яблоко свежее	1/200	18,21	88,70	0,80	0,67	19,70
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	1/250/5	10,83	168,25	3,54	5,10	14,53
	2 блюдо	234	Котлета рыбная	1/120/5	43,43	328,80	17,76	22,56	13,92
	гарнир	310	Картофель отварной	1/180/5	13,80	220,20	4,50	5,00	28,90
	напиток	495	Компот сухофруктов	1/200	4,01	84,00	0,60	0,10	20,10
		582	Печенье	1/50	6,75	207,50	3,75	4,90	37,20
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,32	87,00	3,30	0,60	16,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	2,41	117,50	3,95	0,50	24,15
					101,76	**1301,95**	**38,20**	**39,43**	**175,20**

Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **1-4 кл** День **19.12.2024**

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка творожная	1/200/50	106,44	463,00	31,90	24,50	61,80
		14	Масло слив.крестьянское 72,5%	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14
		15	Сыр	1/30	23,13	107,50	6,94	8,86	0,00
	гор.напиток	465	Кофейный напиток	1/200	8,88	88,00	2,80	2,50	13,60
	хлеб		Хлеб ржано -пшеничный	1/50	2,32	87,00	3,30	0,60	16,70
			Биойогурт	1/115	15,11	145,00	3,90	4,40	23,00
					163,34	**956,60**	**48,92**	**48,12**	**115,24**
обед									
	закуска	338	Банан	1/200	28,11	200,00	2,90	0,00	47,20
	1 блюдо	102	Суп картофельный горохом	1/250	8,15	134,75	5,49	5,27	16,32
	2 блюдо	290	Птица тушена в соусе	1/120/70	53,89	276,00	31,68	35,76	9,60
	гарнир	305	Рис припущенный	1/180/5	10,61	200,00	3,64	4,30	26,67
	напиток	436	Компот св яблок	1/200	5,83	146,60	0,16	0,00	29,00
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,32	87,00	3,30	0,60	16,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/50	2,41	117,50	3,95	0,50	24,15
					111,32	**1161,85**	**51,12**	**46,43**	**169,64**

Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **1-4 кл** День **20.12.2024**

приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	290	Птица тушеная соусе	1/120/70	53,89	276,00	31,68	35,76	9,60
	гарнир	171	Каша гречневая	1/180/5	9,99	316,00	10,63	7,18	47,77
	гор.напиток	457	Чай сахаром	1/200/10	1,41	38,00	0,20	0,10	9,30
		14	Масло слив. Крестьянское 72,5%	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14
		581	Пряники	1/50	6,25	183,00	2,95	2,35	37,50
	фрукты	341	Апельсик	1/200	26,53	165,00	1,58	0,35	39,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/60	2,89	141,00	4,74	0,60	28,98
Обед					**108,42**	**1185,10**	**51,86**	**53,60**	**172,42**
	1 бдюдо	82	Рассольник ленинградский	1/250	9,18	148,90	2,00	5,10	16,93
	2 блюдо	347	Котлета школьная	1/120	56,91	263,00	15,30	11,00	13,30
	гарнир	203	Макароны отварные	1/180/5	8,51	225,50	5,70	6,07	32,00
	гарнир	140	Свекла тушеная соусе	1/100	7,72	69,60	1,42	4,25	6,41
	напиток	389	Компот из сухофруктов	1/200	4,01	84,00	0,60	0,10	20,10
		581	Пряники	1/50	6,25	183,00	2,95	2,35	37,50
	хлеб		Хлеб ржано пшеничный	1/50	2,32	87,00	3,30	0,60	16,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,93	94,00	2,37	0,30	14,49
					96,83	**1155,00**	**33,64**	**29,77**	**157,43**