

Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

09.01.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		223	Запеканка творожная	1/150/10	67,28	396,50	25,56	19,56	49,50
		462	Какао с молоком	1/200	9,62	94,00	3,30	2,90	13,80
			Хлеб ржано -пшеничный	1/40	2,56	69,60	2,64	0,48	13,36
			Биойогурт	1/125	33,10	145,00	3,90	4,40	23,00
					112,56	705,10	35,40	27,34	99,66
обед									
		102	Суп картофельный горохом	1/250	8,21	134,75	5,49	5,27	16,32
		290	Птица тушена в соусе	1/100/60	46,20	230,00	26,40	29,80	8,00
		305	Рис припущенный	1/180/5	11,20	200,00	3,64	4,30	26,67
		436	Компот св яблок	1/200	5,48	146,60	0,16	0,00	29,00
			Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,92	46,40	1,76	0,32	8,91
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					75,01	828,25	39,82	39,99	103,39



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

10.01.2025

приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		294	Биточки из птицы	1/100	33,98	308,50	16,64	15,34	30,29
		171	Каша гречневая	1/180/5	8,94	316,00	10,63	7,18	47,77
		457	Чай сахаром	1/200/10	1,49	38,00	0,20	0,10	9,30
			Мандарины	1/120	19,80	42,00	0,96	0,24	9,00
			Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	2,37	0,30	14,49
					66,87	798,50	30,80	23,16	110,85
Обед		82	Рассольник ленинградский	1/250	10,34	148,90	2,00	5,10	16,93
		347	Котлета школьная	1/100	50,92	263,00	15,30	11,00	13,30
		203	Макароны отварные	1/180/5	8,87	225,50	5,70	6,07	32,00
		389	Компот из сухофруктов	1/200	3,52	84,00	0,60	0,10	20,10
			Хлеб ржано пшеничный	1/30	1,28	34,80	1,32	0,24	6,68
			Хлеб пшеничный	1/40	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					76,93	826,70	27,29	22,81	103,50

