

Школа

МБОУ СОШ № 111

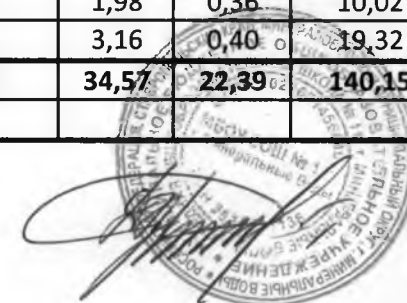
Отд./корп

5-11 кл

День

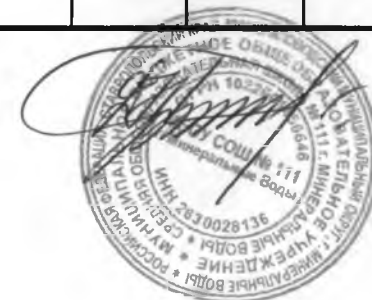
09.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское 72,5%	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14
		15	Сыр	1/30	11,56	93,75	3,47	4,43	0,00
	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	1/200/5	15,66	237,00	4,09	4,07	32,09
	гор.напиток	397	Чай с сахаром	1/200/10	1,41	38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
Обед					48,87	608,38	11,48	16,74	72,79
	1 блюдо	82	Суп картофельный макаронами	1/250	6,08	104,75	2,68	2,84	17,14
	2 блюдо	260	Котлета из говядины	1/100	57,62	238,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	171	Каша гречневая	1/180/5	9,99	316,00	10,63	7,18	47,77
	напиток	358	Кисель из сока	1/200	9,98	103,60	0,57	0,06	30,20
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,45	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
					86,97	909,30	34,57	22,39	140,15



Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **12.09.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		282	Котлета из говядины	1/100	57,62	238,75	15,55	11,55	15,70
	гор.блюдо	203	Макароны отварные	1/180/5	8,51	225,50	5,70	6,07	32,00
	гор.напиток	392	Кофейный напиток	1/200	8,88	88,00	2,80	2,50	13,60
	хлеб		Хлеб ржано пшеничный	1/40	1,93	64,36	1,98	0,36	10,02
	фрукты	338	Банан свежий	1/170	23,90	170,00	2,18	0,00	35,40
					100,84	635,86	27,38	18,87	88,46
Обед									
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	1/250	7,97	189,70	5,49	5,27	16,32
	2 блюдо	294	Биточки из птицы	1/100	32,04	308,50	16,64	15,34	30,29
	гарнир	321	Капуста тушеная	1/180	14,51	244,00	3,76	6,67	17,30
	гор. напиток	388	Напиток шиповника	1/200	5,48	143,80	0,68	0,28	20,75
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,45	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	2,37	0,30	14,49
					63,30	1032,20	30,92	28,22	109,17



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

13.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1 блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	1/100	32,04	145,63	16,64	15,34	30,29
	2 блюдо	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
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
					56,22	673,16	31,11	23,50	118,62
Обед									
	1 блюдо	88	Щи свеж капусты картофелем	1/250/5	7,90	144,75	1,74	4,89	9,20
	2 блюдо	229	Рыба тушеная с овощами	1/100/50	57,41	204,00	14,30	7,80	7,20
	гарнир	310	Картофель отварной	1/180	13,14	220,20	4,50	5,00	28,90
	напиток	342	Компот св яблок	1/200	5,83	116,60	0,16	0,00	29,00
	хлеб		Хлеб ржано пшеничный	1/35	1,69	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	82,25	2,54	0,32	15,50
					87,82	820,00	25,22	18,37	99,82

