

Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

09.12.2024

| 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                                | 1/15     | 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     | 1,93  | 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       |             |        |                                    |          | 48,95 | 608,38       | 11,48 | 16,74 | 72,79    |
|            |             |        |                                    |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                    |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 82     | Суп картофельный макаронами        | 1/250    | 6,36  | 104,75       | 2,68  | 2,84  | 17,14    |
|            | 2 блюдо     | 260    | Котлета из говядины                | 1/100    | 57,52 | 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     | 1,39  | 52,20        | 1,98  | 0,36  | 10,02    |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                     | 1/40     | 1,93  | 94,00        | 3,16  | 0,40  | 19,32    |
|            |             |        |                                    |          | 87,17 | 909,30       | 34,57 | 22,39 | 140,15   |
|            |             |        |                                    |          |       |              |       |       |          |



Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **10.12.2024**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г  | Цена         | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------|-----------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    |             |        |                                        |           |              |                |              |              |               |
|            | гор.блюдо   | 91     | Сырники творожные сг молоком           | 1/150/10  | 69,59        | 348,00         | 22,95        | 18,99        | 34,80         |
|            | гор.напиток | 397    | Какао с молоком                        | 1/200     | 9,34         | 94,00          | 3,30         | 2,90         | 13,80         |
|            | хлеб        |        | Хлеб ржано пшеничный                   | 1/40      | 1,85         | 69,60          | 2,64         | 0,48         | 13,36         |
|            | кисломол    |        | Биойогурт                              | 1/115     | 15,11        | 145,00         | 3,90         | 4,40         | 23,00         |
|            |             |        |                                        |           | <b>95,89</b> | <b>656,60</b>  | <b>32,79</b> | <b>26,77</b> | <b>84,96</b>  |
| Обед       |             |        |                                        |           |              |                |              |              |               |
|            |             |        |                                        |           |              |                |              |              |               |
|            | закуска     | 106    | Горошек зелёный консерв                | 1/60      | 12,39        | 78,16          | 1,86         | 2,64         | 10,80         |
|            | 1 блюдо     | 82     | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 1/250/5   | 9,01         | 102,50         | 1,82         | 4,91         | 12,74         |
|            | 2 блюдо     | 291    | Плов из птицы                          | 1/100/200 | 50,80        | 573,75         | 27,38        | 30,44        | 57,31         |
|            | напиток     | 342    | Компот св яблок                        | 1/200     | 5,83         | 146,60         | 0,16         | 0,00         | 29,00         |
|            | хлеб .      |        | Хлеб ржано-пшеничный                   | 1/30      | 1,39         | 52,20          | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                         | 1/40      | 1,93         | 94,00          | 3,16         | 0,40         | 19,32         |
|            |             |        |                                        |           | <b>81,35</b> | <b>1047,21</b> | <b>36,36</b> | <b>38,75</b> | <b>139,19</b> |
|            |             |        |                                        |           |              |                |              |              |               |



Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **11.12.2024**

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                            | Выход, г  | Цена         | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|----------------------------------|-----------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    |             |        |                                  |           |              |               |              |              |               |
|            | гор.блюдо   | 291    | Плов из птицы                    | 1/100/200 | 50,80        | 573,75        | 27,38        | 30,44        | 57,31         |
|            | гарнир      | 338    | Яблоко свежее                    | 1/120     | 10,93        | 79,53         | 0,48         | 0,48         | 11,94         |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром лимоном            | 200/10/7  | 2,63         | 40,00         | 0,30         | 0,10         | 9,50          |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                   | 1/40      | 1,93         | 94,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49         |
|            |             |        |                                  |           | <b>66,29</b> | <b>574,75</b> | <b>23,92</b> | <b>18,02</b> | <b>71,69</b>  |
| Обед       |             |        |                                  |           |              |               |              |              |               |
|            | 1 блюдо     | 102    | Суп картофельный клёцками        | 1/250     | 8,70         | 124,50        | 2,06         | 3,10         | 12,58         |
|            | 2 блюдо     | 281    | Котлета запеченая с молоч соусом | 1/100     | 50,88        | 263,50        | 11,64        | 12,90        | 9,98          |
|            | гарнир      | 203    | Макароны отварные                | 1/180/5   | 8,51         | 225,50        | 5,70         | 6,07         | 32,00         |
|            | напиток     | 436    | Компот сухофруктов               | 1/200     | 3,34         | 84,00         | 0,60         | 0,10         | 20,10         |
|            | хлеб        |        | Хлеб ржано-пшеничный             | 1/30      | 1,39         | 52,20         | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                   | 1/40      | 1,93         | 94,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49         |
|            |             |        |                                  |           | <b>74,75</b> | <b>854,50</b> | <b>25,62</b> | <b>23,05</b> | <b>105,92</b> |
|            |             |        |                                  |           |              |               |              |              |               |
|            |             |        |                                  |           |              |               |              |              |               |



Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **12.12.2024**

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|--------------|--------|----------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    |              |        |                            |          |               |                |              |              |               |
|            |              | 282    | Котлета из говядины        | 1/100    | 57,52         | 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     | 1,85          | 64,36          | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|            | фрукты       | 338    | Банан свежий               | 1/170    | 23,90         | 170,00         | 2,18         | 0,00         | 35,40         |
|            |              |        |                            |          |               |                |              |              |               |
|            |              |        |                            |          | <b>100,66</b> | <b>635,86</b>  | <b>27,38</b> | <b>18,87</b> | <b>88,46</b>  |
| Обед       |              |        |                            |          |               |                |              |              |               |
|            |              |        |                            |          |               |                |              |              |               |
|            | 1 блюдо      | 102    | Суп картофельный с горохом | 1/250    | 8,15          | 189,70         | 5,49         | 5,27         | 16,32         |
|            | 2 блюдо      | 294    | Биточки из птицы           | 1/100    | 31,94         | 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     | 1,39          | 52,20          | 1,98         | 0,36         | 10,02         |
|            | хлеб         |        | Хлеб пшеничный             | 1/40     | 1,93          | 94,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         |
|            |              |        |                            |          | <b>63,40</b>  | <b>1032,20</b> | <b>30,92</b> | <b>28,22</b> | <b>109,17</b> |
|            |              |        |                            |          |               |                |              |              |               |



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

13.12.2024

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | 1 блюдо      | 294    | Котлета рубленая из птицы  | 1/100    | 31,94 | 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     | 1,93  | 94,00        | 3,16  | 0,40  | 19,32    |
|            |              |        |                            |          | 56,20 | 673,16       | 31,11 | 23,50 | 118,62   |
| Обед       |              |        |                            |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо      | 88     | Щи свеж капусты картофелем | 1/250/5  | 8,02  | 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    | 13,80 | 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     | 1,62  | 52,20        | 1,98  | 0,36  | 10,02    |
|            | хлеб         |        | Хлеб пшеничный             | 1/40     | 1,93  | 82,25        | 2,54  | 0,32  | 15,50    |
|            |              |        |                            |          | 88,61 | 820,00       | 25,22 | 18,37 | 99,82    |

