

Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **12.05.2025**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		210	Омлет натуральный	1/159/5	54,42	254,20	17,40	17,50	14,99
		457	Чай сахаром	1/200/10	1,49	38,00	0,20	0,10	9,30
			Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	3,16	0,40	19,32
		338	Яблоко свежее	1/120	9,60	79,53	0,48	0,48	11,94
					<b>68,17</b>	<b>465,73</b>	<b>23,10</b>	<b>21,12</b>	<b>66,35</b>
Обед		82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	9,47	102,50	1,82	4,91	12,74
		279	Тефтеля из говядины	1/100/50	58,76	353,33	18,18	20,88	22,98
		203	Макароны отварные	1/180/5	6,83	225,50	5,70	6,07	32,00
		436	Компот сухофруктов	1/200	3,52	84,00	0,60	0,10	20,10
			Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,92	52,20	1,98	0,36	10,02
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					<b>82,50</b>	<b>888,03</b>	<b>30,65</b>	<b>32,62</b>	<b>112,33</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

13.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		229	Рыба тушеная овощами	1/100/5	60,96	204,00	14,30	7,80	7,20
		305	Рис припущенный	1/180/5	14,51	200,00	3,64	4,30	26,67
		376	Чай с сахаром лимоном	1/200/10/7	3,24	40,00	0,30	0,10	9,50
			Хлеб ржано пшеничный	1/40	2,56	69,60	1,98	0,36	10,02
		582	Печенье	1/50	13,08	207,50	3,75	4,90	37,20
					<b>94,35</b>	<b>683,60</b>	<b>23,35</b>	<b>12,68</b>	<b>96,85</b>
Обед		80	Суп картофельный крупой	1/250	7,82	129,50	2,18	4,39	14,29
		294	Котлета куриная	1/100	33,83	308,50	16,64	15,34	30,29
		171	Каша гречневая	1/180/5	12,58	262,00	2,15	11,10	13,40
		388	Напиток шиповника	1/200	5,57	143,80	0,16	0,00	29,00
			Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,92	52,20	1,98	0,36	10,02
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					<b>63,72</b>	<b>966,50</b>	<b>26,00</b>	<b>31,77</b>	<b>103,24</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

14.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное крест. 72,5%	1/10	13,04	66,10	0,08	7,26	0,14
		15	Сыр	1/15	11,86	93,75	3,47	4,43	0,00
		181	Каша манная молочная	1/200/5	16,47	184,00	3,18	3,89	21,44
		457	Чай сахаром	1/200	1,85	38,00	0,20	0,10	9,30
			Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	2,37	0,30	14,49
			Яблоко свежее	1/120	14,26	79,53	0,48	0,48	11,94
					<b>60,14</b>	<b>611,38</b>	<b>24,11</b>	<b>28,62</b>	<b>81,51</b>
Обед									
		84	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	1/250/5	12,56	168,25	3,54	5,10	14,53
		234	Котлета рыбная	1/100	35,21	274,00	14,80	18,80	11,60
		377	Картофельное пюре	1/180/5	24,52	126,00	4,86	7,20	10,44
		495	Компот сухофруктов	1/200	4,71	84,00	0,20	0,10	9,30
			Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,92	52,20	1,98	0,36	10,02
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
				<b>80,92</b>	<b>972,18</b>	<b>29,06</b>	<b>30,24</b>	<b>116,41</b>	



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

15.05.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		223	Запеканка творожная	1/150/10	87,47	396,50	25,56	19,56	49,50
		462	Какао с молоком	1/200	11,11	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	36,75	145,00	3,90	4,40	23,00
					<b>137,89</b>	<b>705,10</b>	<b>35,40</b>	<b>27,34</b>	<b>99,66</b>
обед									
		102	Суп картофельный горохом	1/250	9,54	134,75	5,49	5,27	16,32
		290	Птица тушена в соусе	1/100/60	46,48	230,00	26,40	29,80	8,00
		305	Рис припущенный	1/180/5	14,51	200,00	3,64	4,30	26,67
		436	Компот св яблок	1/200	7,24	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
					<b>81,69</b>	<b>828,25</b>	<b>39,82</b>	<b>39,99</b>	<b>103,39</b>



