

Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

13.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак										
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское 72,5%	1/10	8,10	66,10	0,08	7,26	0,14	
		15	Сыр	1/15	11,20	93,75	3,47	4,43	0,00	
	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	1/200/5	16,67	237,00	4,09	4,07	32,09	
	гор.напиток	397	Чай с сахаром	1/200/10	1,49	38,00	0,20	0,10	9,30	
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	3,16	0,40	19,32	
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	9,60	79,53	0,48	0,48	11,94	
					<b>49,72</b>	<b>608,38</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	
Обед										
	1 блюдо	82	Суп картофельный макаронами	1/250	8,27	104,75	2,68	2,84	17,14	
	2 блюдо	260	Котлета из говядины	1/100	62,42	238,75	15,55	11,55	15,70	
	гарнир	171	Каша гречневая	1/180/5	8,94	316,00	10,63	7,18	47,77	
	напиток	388	Напиток шиповника	1/200	7,00	143,90	0,68	0,28	20,75	
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,28	34,80	1,32	0,24	6,68	
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49	
						<b>89,91</b>	<b>908,70</b>	<b>34,57</b>	<b>22,39</b>	<b>140,15</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

14.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	Сырники творожные сг молоком	1/150/10	65,38	348,00	22,95	18,99	34,80
		459	Чай сахаром лимоном	1/200/10/7	2,77	40,00	0,30	0,10	9,50
			Хлеб ржано пшеничный	1/40	2,56	69,60	2,64	0,48	13,36
			Банан	1/150	27,75	141,75	2,25	0,75	31,50
					<b>98,46</b>	<b>599,35</b>	<b>28,14</b>	<b>20,32</b>	<b>89,16</b>
Обед		82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	9,59	102,50	1,82	4,91	12,74
		291	Плов из птицы	1/100/200	52,37	573,75	27,38	30,44	57,31
		342	Компот св яблок	1/200	5,48	146,60	0,16	0,00	29,00
			Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,28	34,80	1,32	0,24	6,68
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					<b>70,72</b>	<b>928,15</b>	<b>33,05</b>	<b>35,89</b>	<b>120,22</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

15.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		291	Плов из птицы	1/100/200	52,37	573,75	27,38	30,44	57,31
			Биоiogурт	1/125	33,10	145,00	3,90	4,40	23,00
		457	Чай с сахаром	1/200/10	1,49	38,00	0,20	0,10	9,30
			Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	2,37	0,30	19,32
					<b>89,62</b>	<b>850,75</b>	<b>33,85</b>	<b>35,24</b>	<b>108,93</b>
Обед		102	Суп картофельный клёцками	1/250	10,43	124,50	2,06	3,10	12,58
		281	Котлета запеченая с молоч соусом	1/100	54,42	263,50	11,64	12,90	9,98
		203	Макароны отварные	1/180/5	8,87	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	1/20	1,28	34,80	1,30	0,24	6,68
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					<b>80,52</b>	<b>802,80</b>	<b>23,67</b>	<b>22,71</b>	<b>95,83</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

16.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		282	Котлета из говядины	1/100	62,42	238,75	15,55	11,55	15,70	
		203	Макароны отварные	1/180/5	8,87	225,50	5,70	6,07	32,00	
		459	Чай сахаро лимоном	1/200/10/7	2,77	40,00	0,30	0,10	9,50	
			Хлеб ржано пшеничный	1/40	2,56	69,60	2,65	0,36	10,02	
			Мандарины	1/150	19,80	42,00	0,96	0,24	9,00	
						<b>96,42</b>	<b>615,85</b>	<b>25,16</b>	<b>18,44</b>	<b>79,56</b>
Обед		102	Суп картофельный с горохом	1/250	8,21	189,70	5,49	5,27	16,32	
		294	Биточки из птицы	1/100	33,98	308,50	16,64	15,34	30,29	
		321	Калуста тушеная	1/180	14,55	244,00	3,76	6,67	17,30	
		388	Напиток шиповника	1/200	7,00	143,80	0,68	0,28	20,75	
			Хлеб ржано-пшеничный	1/27	1,73	48,92	1,78	0,32	9,02	
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49	
						<b>67,47</b>	<b>1005,42</b>	<b>30,72</b>	<b>28,18</b>	<b>108,17</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

17.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		294	Котлета рубленая из птицы	1/100	33,98	308,5	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
		581	Пряники	1/50	7,50	183,00	2,95	2,35	37,50
			Хлеб пшеничный	1/30	2,13	75,22	2,53	0,32	15,46
					<b>54,04</b>	<b>920,72</b>	<b>32,95</b>	<b>25,29</b>	<b>140,32</b>
Обед		88	Щи свеж капусты картофелем	1/250/5	8,78	144,75	1,74	4,89	9,20
		229	Рыба тушеная с овощами	1/100/50	59,46	204,00	14,30	7,80	7,20
		305	Рис припущенный	1/180	11,20	200,00	3,64	4,30	26,67
		457	Чай сахаром	1/200	1,49	38,00	0,16	0,00	29,00
			Хлеб ржано пшеничный	1/20	1,28	34,80	1,32	0,24	6,68
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					<b>84,21</b>	<b>692,05</b>	<b>23,53</b>	<b>17,53</b>	<b>93,24</b>

