

Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

14.10.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | кисломол.   |        |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | закуска     | 306    | Горошек зелёный консервированный       | 1/60     | 16,70 | 78,16        | 1,86  | 2,64  | 10,80    |
|            | гор.блюдо   | 210    | Омлет натуральный                      | 1/159/5  | 47,69 | 254,20       | 17,40 | 17,50 | 14,99    |
|            | гор.напиток | 457    | Чай 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    |
|            |             |        |                                        |          | 78,66 | 543,89       | 23,10 | 21,12 | 66,35    |
|            |             |        |                                        |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 82     | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 1/250/5  | 8,94  | 102,50       | 1,82  | 4,91  | 12,74    |
|            | 2 блюдо     | 279    | Тефтеля из говядины                    | 1/100/50 | 55,15 | 353,33       | 18,18 | 20,88 | 22,98    |
|            | гарнир      | 203    | Макароны отварные                      | 1/180/5  | 8,51  | 225,50       | 5,70  | 6,07  | 32,00    |
|            | напиток     | 436    | Компот сухофруктов                     | 1/200    | 4,01  | 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                         | 1/30     | 1,45  | 70,50        | 2,37  | 0,30  | 14,49    |
|            |             |        |                                        |          | 79,45 | 888,03       | 30,65 | 32,62 | 112,33   |
|            |             |        |                                        |          |       |              |       |       |          |



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

15.10.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г   | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|------------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | гор.блюдо   | 229    | Рыба тушеная овощами    | 1/100/5    | 57,65 | 204,00       | 14,30 | 7,80  | 7,20     |
|            | гор.блюдо   | 305    | Рис припущенный         | 1/180/5    | 10,61 | 200,00       | 3,64  | 4,30  | 26,67    |
|            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром лимоном   | 1/200/10/7 | 2,63  | 40,00        | 0,30  | 0,10  | 9,50     |
|            | хлеб        |        | Хлеб ржано пшеничный    | 1/40       | 1,85  | 69,60        | 1,98  | 0,36  | 10,02    |
|            | фрукты      |        | Банан свежий            | 1/170      | 23,9  | 170          | 2,18  | 0     | 35,4     |
|            |             |        |                         |            | 96,64 | 683,60       | 23,35 | 12,68 | 96,85    |
| Обед       | закуска     |        |                         |            |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     | 80     | Суп картофельный крупой | 1/250      | 5,59  | 129,50       | 2,18  | 4,39  | 14,29    |
|            | 2 блюдо     | 294    | Котлета куриная         | 1/100      | 32,07 | 308,50       | 16,64 | 15,34 | 30,29    |
|            | гарнир      | 137    | Рагу из овощей          | 1/180/5    | 16,34 | 262,00       | 2,15  | 11,10 | 13,40    |
|            | напиток     | 388    | Напиток шиповника       | 1/200      | 5,48  | 143,80       | 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          | 1/30       | 1,45  | 70,50        | 2,37  | 0,30  | 14,49    |
|            |             |        |                         |            |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                         |            | 62,32 | 966,50       | 26,00 | 31,77 | 103,24   |
|            |             |        |                         |            |       |              |       |       |          |



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

16.10.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена         | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак    | кисломол.   | 14     | Масло сливочное крест. 72,5%          | 1/10     | 7,46         | 66,10         | 0,08         | 7,26         | 0,14          |
|            | кисломол.   | 15     | Сыр                                   | 1/15     | 11,56        | 93,75         | 3,47         | 4,43         | 0,00          |
|            | гор.блюдо   | 181    | Каша манная молочная                  | 1/200/5  | 13,14        | 184,00        | 3,18         | 3,89         | 21,44         |
|            | гор.напиток | 395    | Какао с молоком                       | 1/200    | 9,34         | 94,00         | 3,30         | 2,90         | 13,80         |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный                        | 1/40     | 1,93         | 94,00         | 2,37         | 0,30         | 14,49         |
|            | фрукты      |        | Яблоко свежее                         | 1/120    | 10,93        | 79,53         | 0,48         | 0,48         | 11,94         |
|            |             |        |                                       |          | <b>54,36</b> | <b>611,38</b> | <b>24,11</b> | <b>28,62</b> | <b>81,51</b>  |
| Обед       |             |        |                                       |          |              |               |              |              |               |
|            | фрукты      |        | Яблоко свежее                         | 1/120    | 10,93        | 79,53         | 0,48         | 0,48         | 11,94         |
|            | 1 блюдо     | 84     | Борщ с фасолью картофелем со сметаной | 1/250/5  | 10,73        | 168,25        | 3,54         | 5,10         | 14,53         |
|            | 2 блюдо     | 234    | Котлета рыбная                        | 1/100    | 33,09        | 274,00        | 14,80        | 18,80        | 11,60         |
|            | гарнир      | 310    | Картофель отварной                    | 1/180/5  | 13,14        | 220,20        | 4,50         | 5,00         | 28,90         |
|            | напиток     | 495    | Компот сухофруктов                    | 1/200    | 4,01         | 84,00         | 0,20         | 0,10         | 9,30          |
|            | 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>75,22</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

17.10.2024

|         | Раздел      | № рец. | Блюдо                    | Выход, г   | Цена         | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|---------|-------------|--------|--------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | гор.блюдо   | 223    | Запеканка творожная      | 1/150/10   | 70,49        | 396,50        | 25,56        | 19,56        | 49,50         |
|         | гор.напиток | 459    | Чай с сахаром лимоном    | 1/200/10/7 | 2,63         | 40,00         | 0,30         | 0,10         | 9,50          |
|         | хлеб        |        | Хлеб ржано -пшеничный    | 1/40       | 1,85         | 69,60         | 2,64         | 0,48         | 13,36         |
|         |             |        | Биойогурт                | 1/115      | 15,11        | 145,00        | 3,90         | 4,40         | 23,00         |
|         |             |        |                          |            | <b>90,08</b> | <b>651,10</b> | <b>32,40</b> | <b>24,54</b> | <b>95,36</b>  |
| обед    | закуска     |        |                          |            |              |               |              |              |               |
|         | 1 блюдо     | 102    | Суп картофельный горохом | 1/250      | 7,97         | 134,75        | 5,49         | 5,27         | 16,32         |
|         | 2 блюдо     | 290    | Птица тушена в соусе     | 1/100/60   | 44,91        | 230,00        | 26,40        | 29,80        | 8,00          |
|         | гарнир      | 305    | Рис припущенный          | 1/180/5    | 10,61        | 200,00        | 3,64         | 4,30         | 26,67         |
|         | напиток     | 436    | 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>72,64</b> | <b>857,55</b> | <b>40,83</b> | <b>40,13</b> | <b>109,33</b> |
|         |             |        |                          |            |              |               |              |              |               |



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

18.10.2024

| приём пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор. Блюдо  | 294    | Биточки из птицы         | 1/100    | 32,07 | 308,50       | 16,64 | 15,34 | 30,29    |
|            | гарнир      | 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      | 341    | Апельсик                 | 1/160    | 21,22 | 132,00       | 1,26  | 0,28  | 31,30    |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный           | 1/40     | 1,93  | 94,00        | 2,37  | 0,30  | 14,49    |
|            |             |        |                          |          | 66,62 | 888,50       | 31,10 | 23,20 | 133,15   |
|            |             |        |                          |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | 1 блюдо     | 82     | Рассольник ленинградский | 1/250    | 8,90  | 148,90       | 2,00  | 5,10  | 16,93    |
|            | 2 блюдо     | 347    | Котлета школьная         | 1/100    | 47,45 | 263,00       | 15,30 | 11,00 | 13,30    |
|            | гарнир      | 203    | Макароны отварные        | 1/180/5  | 8,51  | 225,50       | 5,70  | 6,07  | 32,00    |
|            | гарнир      | 140    | Свекла тушеная соусе     | 1/60     | 4,63  | 69,60        | 1,42  | 4,25  | 6,41     |
|            | напиток     | 389    | Компот из сухофруктов    | 1/200    | 4,01  | 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    |
|            |             |        |                          |          | 76,82 | 937,20       | 29,37 | 27,18 | 113,25   |

