

Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **16.12.2024**

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	Тефтели 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

17.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	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

18.12.2024

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
					54,36	611,38	24,11	28,62	81,51
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
					75,22	972,18	29,06	30,24	116,41



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

20.12.2024

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

