

Школа

МБОУ СОШ № 111

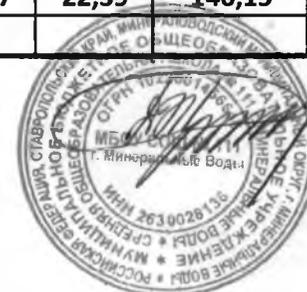
Отд./корп

5-11 кл

День

17.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак										
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское 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	
	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	1/200/5	19,36	237,00	4,09	4,07	32,09	
	гор.напиток	397	Чай с сахаром	1/200/10	1,85	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	14,26	79,53	0,48	0,48	11,94	
					63,03	608,38	11,48	16,74	72,79	
Обед										
	1 блюдо	82	Суп картофельный макаронами	1/250	8,65	104,75	2,68	2,84	17,14	
	2 блюдо	260	Котлета из говядины	1/100	62,25	238,75	15,55	11,55	15,70	
	гарнир	171	Каша гречневая	1/180/5	12,58	316,00	10,63	7,18	47,77	
	напиток	388	Напиток шиповника	1/200	5,57	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	
						92,33	908,70	34,57	22,39	140,15



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

18.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	Сырники творожные сг молоком	1/150/10	84,17	348,00	22,95	18,99	34,80
		459	Чай 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	2,64	0,48	13,36
			Банан	1/150	21,20	141,75	2,25	0,75	31,50
					111,17	599,35	28,14	20,32	89,16
Обед		82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	10,71	102,50	1,82	4,91	12,74
		291	Плов из птицы	1/100/200	53,80	573,75	27,38	30,44	57,31
		342	Компот св яблок	1/200	7,24	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
					75,03	928,15	33,05	35,89	120,22



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

20.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		282	Котлета из говядины	1/100	62,25	238,75	15,55	11,55	15,70	
		203	Макароны отварные	1/180/5	13,45	225,50	5,70	6,07	32,00	
		459	Чай сахаро лимоном	1/200/10/7	3,24	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	17,24	42,00	0,96	0,24	9,00	
						98,74	615,85	25,16	18,44	79,56
Обед		102	Суп картофельный с горохом	1/250	9,54	189,70	5,49	5,27	16,32	
		294	Биточки из птицы	1/100	33,83	308,50	16,64	15,34	30,29	
		321	Капуста тушеная	1/180	17,84	244,00	3,76	6,67	17,30	
		388	Напиток шиповника	1/200	5,57	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	
						70,51	1005,42	30,72	28,18	108,17



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

21.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		294	Котлета рубленая из птицы	1/100	33,83	308,5	16,64	15,34	30,29
		171	Каша гречневая	1/180/5	12,58	316,00	10,63	7,18	47,77
		457	Чай сахаром	1/200/10	1,85	38,00	0,20	0,10	9,30
		581	Пряники	1/50	10,21	183,00	2,95	2,35	37,50
			Хлеб пшеничный	1/30	2,13	75,22	2,53	0,32	15,46
					60,60	920,72	32,95	25,29	140,32
Обед		88	Щи свеж капусты картофелем	1/250/5	9,36	144,75	1,74	4,89	9,20
		229	Рыба тушеная с овощами	1/100/50	60,70	204,00	14,30	7,80	7,20
		305	Рис припущенный	1/180	14,51	200,00	3,64	4,30	26,67
		457	Чай сахаром	1/200	1,85	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
					89,70	692,05	23,53	17,53	93,24

