

Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

19.11.2024

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

21.11.2024

	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
					90,08	651,10	32,40	24,54	95,36
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
					72,64	857,55	40,83	40,13	109,33



