

Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **20.01.2025**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		210	Омлет натуральный	1/159/5	54,42	254,20	17,40	17,50	14,99
		457	Чай сахаром	1/200/10	1,49	38,00	0,20	0,10	9,30
			Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	3,16	0,40	19,32
		338	Яблоко свежее	1/120	9,60	79,53	0,48	0,48	11,94
					68,17	465,73	23,10	21,12	66,35
Обед									
		82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	9,47	102,50	1,82	4,91	12,74
		279	Тефтеля из говядины	1/100/50	58,76	353,33	18,18	20,88	22,98
		203	Макароны отварные	1/180/5	6,83	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	1/30	1,92	52,20	1,98	0,36	10,02
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					82,50	888,03	30,65	32,62	112,33



Школа

МБОУ СОШ № 111

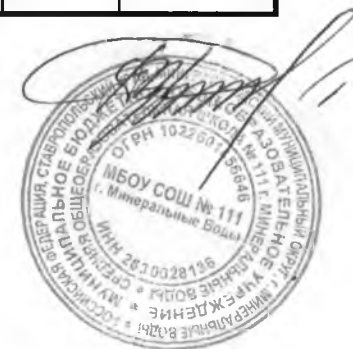
Отд./корп

5-11 кл

День

21.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		229	Рыба тушеная овощами	1/100/5	59,67	204,00	14,30	7,80	7,20
		305	Рис припущенный	1/180/5	11,20	200,00	3,64	4,30	26,67
		376	Чай с 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	1,98	0,36	10,02
		582	Печенье	1/50	7,25	207,50	3,75	4,90	37,20
					83,45	683,60	23,35	12,68	96,85
Обед									
		80	Суп картофельный крупой	1/250	7,81	129,50	2,18	4,39	14,29
		294	Котлета куриная	1/100	33,98	308,50	16,64	15,34	30,29
		171	Каша гречневая	1/180/5	8,94	262,00	2,15	11,10	13,40
		388	Напиток шиповника	1/200	7,00	143,80	0,16	0,00	29,00
			Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,92	52,20	1,98	0,36	10,02
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					61,65	966,50	26,00	31,77	103,24



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

22.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное крест. 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
		181	Каша манная молочная	1/200/5	13,82	184,00	3,18	3,89	21,44
		457	Чай сахаром	1/200	1,49	38,00	0,20	0,10	9,30
			Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	2,37	0,30	14,49
			Яблоко свежее	1/120	9,60	79,53	0,48	0,48	11,94
					46,87	611,38	24,11	28,62	81,51
Обед									
		84	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	1/250/5	11,61	168,25	3,54	5,10	14,53
		234	Котлета рыбная	1/100	35,45	274,00	14,80	18,80	11,60
		377	Картофельное пюре	1/180/5	20,33	126,00	4,86	7,20	10,44
		495	Компот сухофруктов	1/200	3,52	84,00	0,20	0,10	9,30
			Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,92	52,20	1,98	0,36	10,02
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					74,83	972,18	29,06	30,24	116,41



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

23.01.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		223	Запеканка творожная	1/150/10	67,26	396,50	25,56	19,56	49,50
		462	Какао с молоком	1/200	9,62	94,00	3,30	2,90	13,80
			Хлеб ржано -пшеничный	1/40	2,56	69,60	2,64	0,48	13,36
			Биойогурт	1/125	33,10	145,00	3,90	4,40	23,00
					112,54	705,10	35,40	27,34	99,66
обед									
		102	Суп картофельный горохом	1/250	8,21	134,75	5,49	5,27	16,32
		290	Птица тушена в соусе	1/100/60	46,20	230,00	26,40	29,80	8,00
		305	Рис припущенный	1/180/5	11,20	200,00	3,64	4,30	26,67
		436	Компот св яблок	1/200	5,48	146,60	0,16	0,00	29,00
			Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,92	46,40	1,76	0,32	8,91
			Хлеб пшеничный	1/30	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					75,01	828,25	39,82	39,99	103,39



Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **24.01.2025**

приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		294	Биточки из птицы	1/100	33,98	308,50	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
			Мандарины	1/120	19,80	42,00	0,96	0,24	9,00
			Хлеб пшеничный	1/40	2,66	94,00	2,37	0,30	14,49
					66,87	798,50	30,80	23,16	110,85
Обед		82	Рассольник ленинградский	1/250	10,34	148,90	2,00	5,10	16,93
		347	Котлета школьная	1/100	50,92	263,00	15,30	11,00	13,30
		203	Макароны отварные	1/180/5	6,83	225,50	5,70	6,07	32,00
		389	Компот из сухофруктов	1/200	3,52	84,00	0,60	0,10	20,10
			Хлеб ржано пшеничный	1/30	1,28	34,80	1,32	0,24	6,68
			Хлеб пшеничный	1/40	2,00	70,50	2,37	0,30	14,49
					74,89	826,70	27,29	22,81	103,50

