

Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

23.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское 72,5%	1/10	7,46	66,10	0,08	7,26	0,14
		15	Сыр	1/30	11,56	93,75	3,47	4,43	0,00
	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	1/200/5	15,66	237,00	4,09	4,07	32,09
	гор.напиток	397	Чай с сахаром	1/200/10	1,41	38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
Обед					48,87	608,38	11,48	16,74	72,79
	1 блюдо	82	Суп картофельный макаронами	1/250	6,08	104,75	2,68	2,84	17,14
	2 блюдо	260	Котлета из говядины	1/100	57,62	238,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	171	Каша гречневая	1/180/5	9,99	316,00	10,63	7,18	47,77
	напиток	358	Кисель из сока	1/200	9,98	103,60	0,57	0,06	30,20
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,45	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
					86,97	909,30	34,57	22,39	140,15



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

24.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	91	Сырники творожные сг молоком	1/150/10	69,59	348,00	22,95	18,99	34,80
	гор.напиток	397	Какао с молоком	1/200	9,34	94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб		Хлеб ржано пшеничный	1/40	1,93	69,60	2,64	0,48	13,36
	кисломол		Биойогурт	1/115	15,11	145,00	3,90	4,40	23,00
					95,97	656,60	32,79	26,77	84,96
Обед									
	закуска	106	Горошек зелёный консерв	1/60	16,72	78,16	1,86	2,64	10,80
	1 блюдо	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	8,94	102,50	1,82	4,91	12,74
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/200	50,80	573,75	27,38	30,44	57,31
	напиток	342	Компот св яблок	1/200	5,83	146,60	0,16	0,00	29,00
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,45	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
					85,59	1047,21	36,36	38,75	139,19



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

25.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	291	Плов из птицы	1/100/200	50,80	573,75	27,38	30,44	57,31
	гарнир	338	Яблоко свежее	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
	гор.напиток	376	Чай с сахаром лимоном	200/10/7	2,63	40,00	0,30	0,10	9,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	2,37	0,30	14,49
Обед					66,21	574,75	23,92	18,02	71,69
	1 блюдо	102	Суп картофельный клёцками	1/250	8,52	124,50	2,06	3,10	12,58
	2 блюдо	281	Котлета запеченая с молоч соусом	1/100	50,86	263,50	11,64	12,90	9,98
	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	1,45	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	2,37	0,30	14,49
					75,20	854,50	25,62	23,05	105,92



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

5-11 кл

День

27.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1 блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	1/100	32,04	145,63	16,64	15,34	30,29
	2 блюдо	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	338	Яблоко свежее	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
					56,22	673,16	31,11	23,50	118,62
Обед	1 блюдо	88	Щи свеж капусты картофелем	1/250/5	7,90	144,75	1,74	4,89	9,20
	2 блюдо	229	Рыба тушеная с овощами	1/100/50	57,41	204,00	14,30	7,80	7,20
	гарнир	310	Картофель отварной	1/180	13,14	220,20	4,50	5,00	28,90
	напиток	342	Компот св яблок	1/200	5,83	116,60	0,16	0,00	29,00
	хлеб		Хлеб ржано пшеничный	1/35	1,69	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	82,25	2,54	0,32	15,50
					87,82	820,00	25,22	18,37	99,82

