

Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

СВО

День

14.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Обед	фрукты	338	Яблоко	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
	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	Тефтеля 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	1/40	1,93	70,50	2,37	0,30	14,49
						<b>90,86</b>	<b>967,56</b>	<b>31,13</b>	<b>33,10</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

СВО

День

15.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	фрукты	339	Банан	1/200	28,11	200,00	2,90	0,00	47,20
	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
	капиток	388	Напиток шиповника	1/200	5,48	143,80	0,68	0,28	20,75
	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
					<b>90,43</b>	<b>1166,50</b>	<b>28,90</b>	<b>31,77</b>	<b>150,44</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

СВО

День

16.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
Обед	фрукты	338	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
					<b>75,22</b>	<b>972,18</b>	<b>29,06</b>	<b>30,24</b>	<b>116,41</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

СВО

День

17.10.2024

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
обед	фрукты	338	Апельсин	1/200	26,53	165,00	1,58	0,35	39,13
	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
					<b>99,17</b>	<b>1022,55</b>	<b>42,41</b>	<b>40,48</b>	<b>148,46</b>



Школа

МБОУ СОШ № 111

Отд./корп

СВО

День

18.10.2024

приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
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
		140	Свекла тушеная соусе	1/60	4,63	69,60	1,42	4,25	6,41
	гарнир	203	Макароны отварные	1/180/5	8,51	225,50	5,70	6,07	32,00
	напиток	389	Компот из сухофруктов	1/200	4,01	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб		Хлеб ржано пшеничный	1/40	1,85	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,93	94,00	3,16	0,40	19,32
					<b>88,21</b>	<b>1016,73</b>	<b>30,64</b>	<b>27,76</b>	<b>130,02</b>

