

Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

01.06.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное	1/10	5,77	66,10	0,08	7,26	0,14
		306	Горошек зелёный консервированный	1/50	10,40	41,80	1,55	2,20	9,00
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	1/133/5	28,79	195,88	14,57	14,61	12,54
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	1/200/15	1,30	65,00	0,20	0,00	15,00
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/150	13,35	66,45	0,60	0,60	14,81
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/30	1,25	70,50	2,37	0,30	14,49
					60,86	505,73	19,37	24,97	65,98
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	8,47	102,50	1,82	4,91	12,74
	2 блюдо	298	Голубцы ленивые	1/100/20	31,48	175,20	11,30	6,72	16,21
	гарнир	203	Макароны отварные	1/150/5	6,77	171,25	4,78	5,06	26,65
	сладкое	389	Напиток шиповника	1/200	5,44	143,80	0,68	0,28	20,75
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	0,83	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	1/20	1,74	47,00	1,58	0,20	9,66
					54,73	691,95	22,14	17,53	96,03



Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

02.06.2021Г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Биточки рыбные	1/100	41,87	274,00	14,80	7,26	11,60
		306	Картофель отварной	1/150	12,18	146,00	3,75	2,20	24,08
	фрукты	338	Апельсин	1/100	13,00	82,78	0,79	0,18	19,63
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	1/200/15	1,30	65,00	0,09	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,74	52,20	1,98	0,36	10,02
					70,09	619,98	21,41	10,00	80,33
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	1/250	6,13	91,50	2,18	4,39	14,29
	2 блюдо	294	Котлета из птицы	1/100	32,56	165,63	16,64	15,34	30,29
	гарнир	171	Каша гречневая	1/150/5	9,16	280,00	8,86	5,98	39,81
	сладкое	376	Чай сахаром лимоном	1/200/15/7	2,36	60,00	0,09	0,01	16,00
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,74	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	1/20	0,83	47,00	1,58	0,20	9,66
					52,78	696,33	31,33	26,28	120,07



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное	1/5	2,89	33,05	0,04	3,63	0,07
		15	Сыр	1/15	6,94	53,75	3,47	4,43	0,00
	гор.блюдо	181	Каша манная молочная	1/200/5	10,70	134,00	3,18	3,89	21,44
	напиток		Чай сахаром	1/200	1,30	65,00	0,20	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/30	1,25	70,50	2,37	0,30	14,49
			Биойогурт	1/125	24,50	145,00	3,90	4,40	23,00
					47,58	501,30	13,16	16,65	74,00
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный горохом	1/250	6,53	134,75	5,49	5,27	16,32
	2 блюдо	282	Котлета из говядины	1/100	48,68	228,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	137	Рагу из овощей	1/150/5	13,06	135,00	1,79	9,24	11,17
	напиток	389	Напиток шиповника	1/200	5,44	143,80	0,68	0,28	20,75
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,74	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	1/20	0,83	47,00	1,58	0,20	9,66
					76,28	741,50	27,07	26,90	83,62



Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

04.06.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	291	Плов птицы	1/100/200	43,74	459,00	27,38	30,44	57,31
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	1/200/15	1,30	65,00	0,20	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб ржано -пшеничный	1/30	1,74	52,20	2,37	0,30	14,49
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/150	13,35	66,45	0,60	0,60	14,81
					60,13	642,65	30,55	31,34	101,61
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	1/250/5	9,24	118,25	3,54	5,10	14,53
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные с соусом	1/100/60	44,00	230,00	12,80	11,80	18,20
	гарнир	125	Картофель отварной	1/150/5	12,18	146,00	3,75	4,17	24,08
	сладкое	376	Чай с сахаром лимоном	1/200/15/7	2,36	60,00	0,09	0,01	16,00
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,74	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	1/20	0,83	47,00	1,58	0,20	9,66
					70,35	653,45	23,74	21,64	92,49

