

Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

07.06.2021г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		223	Запеканка творожная сг молоком	1/150/10	47,21	370,50	25,56	19,56	49,50
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	1/200/15	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
	фрукты	341	Апельсин	1/175	22,75	144,38	1,38	0,31	34,24
					72,51	650,38	29,51	20,17	113,23
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	1/250	8,24	121,75	2,00	5,10	16,93
	2 блюдо	281	Котлета запеченные соусом молочным	1/100/5	45,16	202,50	11,64	12,90	9,98
	гарнир	305	Рис припущенный	1/150/5	6,54	200,00	3,64	4,30	36,67
	сладкое	436	Компот из сухофруктов	1/200	4,60	113,15	0,28	0,06	27,88
	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
					67,11	736,60	21,12	17,53	111,14



Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

08.06.2021г

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	174	Каша рисовая молочная	1/200/5	12,31	177,00	4,09	4,07	32,09
	гор.напиток	383	Какао сг молоком	1/200	10,35	112,00	2,87	1,95	20,67
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/30	1,25	70,50	2,37	0,30	14,49
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,68	53,16	0,48	0,48	11,85
					44,42	499,46	13,32	14,86	79,17
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Суп картофельный макаронами	1/250	6,54	104,75	2,68	2,84	17,14
	2 блюдо	282	Котлета из говядины	1/100	48,68	228,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	321	Капуста тушеная	1/150	13,52	120,00	3,13	5,56	14,38
	сладкое	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
					76,75	696,50	25,60	20,79	87,65



Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

09.06.2021Г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	231	Сырники творожные сг молоком	1/150/10	46,27	348,00	22,95	18,99	34,80
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	1/200/15	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
	фрукты	341	Апельсин	1/175	22,75	82,78	0,79	0,18	19,63
					71,57	627,88	26,90	19,60	98,53
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	1/250	6,53	134,75	5,49	5,27	16,32
	2 блюдо	291	Плов птицы	1/100/200	43,74	573,75	27,38	30,44	57,31
	гарнир	71	Огурец свежий	1/50	5,10	8,00	0,40	0,00	1,70
	сладкое	436	Компот из сухофруктов	1/200	4,60	113,15	0,28	0,06	27,88
	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
					62,54	928,85	37,11	36,33	122,89



Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

10.06.2021Г

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
	гор.блюдо	306	Макароны отварные сыром	1/200	16,93	171,25	4,78	5,06	26,65
	гор.напиток	379	Какао с молоком	1/200	9,17	118,67	5,20	3,63	17,28
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/30	1,25	70,50	2,37	0,30	14,49
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,68	53,16	0,48	0,48	11,85
					40,92	446,63	12,87	13,10	70,34
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой картофелем	1/250/5	8,47	102,60	1,82	4,91	12,74
	2 блюдо	279	Тефтели говядины	1/100/50	47,33	353,33	18,18	20,88	22,98
	гарнир	125	Картофель отварной	1/150	12,18	146,00	3,75	4,17	24,08
	сладкое	342	Компот св яблок	1/200	5,59	113,33	0,24	0,14	27,83
	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
					76,14	814,46	27,55	30,66	107,31



Школа

МБОУ СОШ № 111 О/Л

Отд./корп

ДРУЖБА

День

11.06.2021г

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
		240	Пудинг творожный с яблоком и молоком	1/150/10	43,86	313,50	20,42	16,01	29,44
	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	1,98	0,36	10,02
	фрукты	341	Апельсин	1/175	22,75	144,38	1,38	0,31	34,24
					72,54	608,13	24,02	20,31	88,77
Обед	закуска								
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	1/250	7,48	86,50	2,06	3,10	12,58
	2 блюдо	290	Птица тушеная соусе	1/100/60	40,21	406,00	26,40	29,80	8,00
	гарнир	305	Рис припущенный	1/150/5	6,54	200,00	3,64	4,30	36,67
	сладкое	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
					62,24	935,50	36,34	38,04	97,68

