



Дебердеева Е.В.



Лисенков Н.Н.

МБОУ СОШ с.Сосновка Отд./корп. \_\_\_\_\_ день 20 сентября 2023

школьники 7-11 лет									
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П.406	Плов из отварной птицы	150	42,58	256,4	11,42	11,36	27,1
		П.91	Бутерброд с сыром	35	19,7	123	5	8,1	7,4
	гор.напиток	П.503	Кофейный напиток с молоком	200	13,27	79	3,2	2,7	15,9
		П.109	Хлеб ржаной	20	2,03	38,28	1,58	0,26	8,02
Завтрак 2	фрукты	П.648	Булочка	60	11,31	179	4,8	3,8	31,4
<b>Итого завтрак</b>					<b>88,89</b>				
Обед	закуска	П.1	Винегрет овощной	60	6,67	77,56	0,76	6,08	4,99
	1 блюдо	П.50,	Суп картофельный с рыбой	250	26,01	116,24	13,21	4,11	6,7
		П.125		80	39,39	284,53	9,93	18,47	7,72
	2 блюдо	П.270	Котлеты Московские	150	6,43	215,25	14,62	4,5	29,1
	гарнир	П.418	Пюре из гороха с маслом	200	2,07	60	0,1	0	15
	напиток	П.494	чай с сахаром	30	3,05	52,2	1,98	0,36	10,02
хлеб	П.109	Хлеб ржаной	48	5,27	70,5	2,28	0,24	14,76	
<b>Итого обед</b>					<b>88,89</b>				

школьники 11-18 лет									
Прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	П.406	Плов из отварной птицы	157	44,7	169,71	7,52	7,52	17,94
		П.503	Кофейный напиток с молоком	200	13,27	79	3,2	2,7	15,9
	хлеб	П.109	Хлеб ржаной	20	2,03	38,28	1,58	0,26	8,02
Завтрак 2	фрукты								
<b>Итого завтрак</b>					<b>60</b>				
Обед	закуска	П.1	Винегрет овощной	60	6,67	77,56	0,76	6,08	4,99
	1 блюдо	П.50,	Суп картофельный с рыбой	250	26,01	116,24	13,21	4,11	6,7
		П.125		84	41,03	297,19	10,38	24,86	8,07
	2 блюдо	П.270	Котлеты Московские	180	7,71	258,3	17,54	5,4	34,92
	гарнир	П.418	Пюре из гороха с маслом	200	2,07	60	0,1	0	15
	напиток	П.494	чай с сахаром	15	1,51	26,1	0,99	0,18	5,01
хлеб	П.109	Хлеб ржаной							
<b>Итого обед</b>					<b>85</b>				