



Дебердеева Е.В.



Лисенков Н.Н.

Школа МБОУ СОШ с Сосновка

Отд. корп

день 26 октября 2023

Школьники 7-11 лет

Прием пищи	раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
Завтрак	гор блюдо	П 290	Птица, тушеная в сметанном соусе	100,50	47,75	201,05	12,82	14,01	5,86
		П 291	Макаронные изделия отварные	150	8,1	144,92	5,67	0,68	29
	гор напиток	П 518	Сок фруктовый	200	11,31	92	1	0,2	0,2
	хлеб	П 109	Хлеб ржаной	20	2,03	34,8	1,32	0,24	6,68
		П 91	Бутерброд с сыром	35	19,7	123	5	8,1	7,4
Завтрак 2	фрукты								
Итого завтрак					88,89				
Обед	закуска	П 50	Салат из свеклы отварной	60	3,89	53,4	0,9	3,3	5,04
	1 блюдо	П 134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,10	11,35	137,25	2,3	6,75	16,6
		П 343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	42,83	143	13,3	7,2	6,3
	гарнир	П 414	Рис отварной	150	12,33	204,6	3,69	6,075	33,85
	напиток	П 348	Компот из кураги	200	10,59	114,4	0,78	0,046	27,63
	хлеб	П 109	Хлеб ржаной	34	3,42	52,2	1,98	0,36	10,02
		П 108	Хлеб пшеничный	41	4,48	96,35	3,12	0,33	20,17
Итого обед					88,89				

Школьники 11-18 лет

Прием пищи	раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска								
Завтрак	гор блюдо	П 290	Птица, тушеная в сметанном соусе	90,20	39,43	201,05	12,82	14,01	5,86
		П 291	Макаронные изделия отварные	150	8,1	144,92	5,67	0,68	29
	гор напиток	П 495	Чай с молоком	200	10,44	81	1,5	1,3	15,9
	хлеб	П 109	Хлеб ржаной	20	2,03	34,8	1,32	0,24	6,68
Завтрак 2	фрукты								
Итого завтрак					60				
Обед	закуска	П 50	Салат из свеклы отварной	60	3,89	53,4	0,9	3,3	5,04
	1 блюдо	П 134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250,5	10,26	137,25	2,3	6,75	16,6
		П 343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	42,83	143	13,3	7,2	6,3
	гарнир	П 414	Рис отварной	180	14,8	245,52	4,42	7,29	40,62
	напиток	П 348	Компот из кураги	200	10,59	114,4	0,78	0,046	27,63
	хлеб	П 109	Хлеб ржаной	26	2,63	52,2	1,98	0,36	10,02
	Итого обед					85			