



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Дебердеева Е.В.



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Лисенков Н.Н.

Лисенков Н.Н.

Школа № 1 с. Сосновка

Отд. корм.

день

28 сентября 2023

Школьники 7-11 лет

| Прием пищи | раздел | № рец. | 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 | № рец. | 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 | | | | |