

Школа

МОБУ СОШ №5 09.09.24

Отд./корп

День

6\10.03.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат из свежих помидор и яблок	60	21,03	44	2	4	5
	1 блюдо		Суп гороховый	200	17,80	136	5	9	13
	2 блюдо		котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90	42,10	259	12	14	1
	гарнир		сложный гарнир (картофельное пюре , капуста тушеная)	150	15,81	125	3	5	27
	сладкое		сок	200	20,00	126	1	0	30
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,70	105	4	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43	2	0	8
	итого			770	122,94				

Школа

Отд./корп

День

7\11.03.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат из свежих огурцов	60	21,00	40	0	4	1
	1 блюдо		рассольник ленинградский с мясом со сметаной	220	17,22	160	6	15	4
	2 блюдо		рыба тушеная в томате с овощами	100	25,35	105	10	5	4
	гарнир		рис отварной	150	14,17	210	4	5	37
	сладкое		компот из изюма	200	6,00	122	0	0	30
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,15	105	4	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,00	43	2	0	8
	фрукты		яблоко	100	12,32	50	0	0	11
	итого			800	101,21				

Школа

МОБУ СОШ № 5

Отд./корп

День

8\12.03.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		помидор свежий	60	19,03	14	1	0	2
	1 блюдо		суп картофельный с мясными фрикадельками	228	22,36	97	2	3	14
	2 блюдо		рагу из птицы	175	35,65	217	13	12	15
	гарнир								
	сладкое		сок	200	20,00	85	1	0	20
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	3,70	140	4	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60	2,50	108	2	0	8
	фрукты		банан	100	12,45	106	2	1	23
	итого			833	115,69				

Школа

МОБУ СОШ № 5

Отд./корп

День

9/13.03.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп из овощей	200	7,24	76	1	4	7
	2 блюдо		гуляш из говядины	100	47,23	248	12	16	20
	гарнир		макароны отварные	150	7,06	168	6	5	16
	сладкое		компот из свежих плодов	200	13,00	110	0	0	22
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,70	105	4	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43	2	0	8
	фрукты		апельсин	100	12,32	44	1	0	9
	итого			820	93,05				

Школа

Отд./корп

День

10/14.03.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	8,46	88	2	5	13
	2 блюдо		котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90	40,24	259	12	14	1
	гарнир		картофельное пюре	150	16,00	113	3	8	22
	сладкое		компот из смеси сухофруктов	200	6,30	133	1	0	32
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,70	105	4	0	22
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43	2	0	8
	итого			720	77,20				