

Школа

МОБУ СОШ №5 09.09.24

Отд./корп

День

6\20.01.25

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 кукурузы консервированой	60	10,90	59,80.	1,73.	3,71.	4,82.
	1 блюдо		Суп гороховый	200	17,80	136.	4,70.	8,6.	13.
	2 блюдо		котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90	42,10	258,75.	11,77.	14,07.	1,15.
	гарнир		сложный гарнир (картофельное пюре , капуста тушеная)	150	15,81	125.	3,08.	4,83.	27,29.
	сладкое		сок	200	17,00	125,80.	0,60.	0,02.	30,40.
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,60	105,21.	3,54.	0,45.	21,72.
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43,32.	1,65.	0,30.	8,35.
	итого			770	109,71				

Школа

Отд./корп

День

7\21.01.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		огурец соленый	60	21,00	6.	0,48.	0,06.	1,02.
	1 блюдо		рассольник ленинградский с мясом со сметаной	220	17,75	160,10.	5,60.	14,60.	4,09.
	2 блюдо		рыба тушеная в томате с овощами	100	25,35	105.	9,75.	4,95.	3,80.
	гарнир		рис отварной	150	14,17	209,70.	3,56.	5,30.	36,60.
	сладкое		компот из изюма	200	6,00	122,20.	0,34.	0,08.	29,84.
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,60	105,21.	3,54.	0,45.	21,72.
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43,32.	1,65.	0,30.	8,35.
	итого			800	90,37				

Школа

МОБУ СОШ № 5

Отд./корп

День

8\22.01.25

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 белокачанной капусты с морковью	60	4,00	81,60.	0,96.	4,06.	5,76.
	1 блюдо		суп картофельный с мясными фрикадельками	228	25,05	96,67.	2,23.	2,6.	14,03.
	2 блюдо		рагу из птицы	175	27,38	217.	12,56.	11,72.	15,20.
	гарнир								
	сладкое		сок	200	17,00	84,80.	1.	0.	20,2.
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,60	105,21.	3,54.	0,45.	21,72.
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43,32.	1,65.	0,30.	8,35.
	итого			733	79,80				

Школа

МОБУ СОШ № 5

Отд./корп

День

9/23.01.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		овощи натуральные помидор	60	19,80	13,20.	0,66.	0,12.	2,28.
	1 блюдо		суп из овощей	200	7,24	76,20.	1,20.	3,99.	7,31.
	2 блюдо		шницель мясной	90	57,81	172.	8,25.	12,1.	7,16.
	гарнир		макароны отварные	150	7,06	168,45.	5,52.	4,52.	16,45.
	сладкое		компот из свежих плодов	200	11,83	110.	0,2.	0,2.	22,3.
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,60	105,21.	3,54.	0,45.	21,72.
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43,32.	1,65.	0,30.	8,35.
	итого			770	109,84				

Школа

Отд./корп

День

10/24.01.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		овощи соленые огурец	60	21,00	6.	0,48.	0,06.	1,02.
	1 блюдо		борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	8,46	87,70.	1,70.	4,90.	13,08.
	2 блюдо		котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90	46,64	258,75.	11,77.	14,07.	1,15.
	гарнир		картофельное пюре	150	14,58	112,50.	3,15.	7,95.	22,05.
	сладкое		компот из смеси сухофруктов	200	5,80	132,80.	0,66.	0,09.	32,14.
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	45	3,60	105,21.	3,54.	0,45.	21,72.
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	2,50	43,32.	1,65.	0,30.	8,35.
	итого			780	102,58				