

Школа

МОБУ СОШ №5 09.09.24

Отд./корп

День

6\19.05.25

| 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 |              |       |      |          |

| 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        |
|            |             |        | яблоко                                       | 100      | 12,32  | 50           | 0     | 0    | 11       |
|            | итого       |        |                                              | 800      | 101,21 |              |       |      |          |

Школа

МОБУ СОШ № 5

Отд./корп

День

8\21.05.25

| 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        |
|            |             |        | банан                                    | 100      | 12,45  | 106          | 2     | 1    | 23       |
|            | итого       |        |                                          | 833      | 115,69 |              |       |      |          |

| 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        |
|            |             |        | апельсин                | 100      | 12,32 | 44           | 1     | 0    | 9        |
|            | итого       |        |                         | 820      | 93,05 |              |       |      |          |

|  |
|--|
|  |
|--|

\_\_\_\_\_

10/23.05.25

| 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 |              |       |      |          |