

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

01.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рагу из овощей с тефтелями	270,00	44,30	359,70	16,40	22,20	23,70
	хлеб		хлеб пшеничный	70,00	3,10	164,10	5,30	0,60	34,40
	гор напиток		чай с сахаром	200,00	2,37	26,80	0,20		6,40
	фрукт		яблоко	110,00	11,66	48,80	0,40	0,40	1,80
			итого:		61,43				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		рагу из овощей с тефтелями	300	44,70	377,70	16,50	25,40	23,90
	хлеб		хлеб пшеничный	70	3,10	164,10	5,30	0,60	34,40
	гор напиток		чай с сахаром	200	2,37	26,80	0,20		6,40
						50,17			

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

04.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны отварные с куриной котлетой	240	39,04	349	23	9	45
	гор.напиток		чай с молоком и сахаром	200	4,30	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,20	117	4	0	25
			салат из моркови и яблок	60	6,80	74	1	6	4
	фрукты		апельсин	100	13,30	38	1	0	8
			итого:		66,64				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		макароны отварные с куриной котлетой	280,00	41,77	489,70	22,00	22,70	53,30
	гор напиток		чай молоком и сахаром	200	4,30	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,20	117	4	0	25
						49,27			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

05.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		картофельное пюре и гуляш	260,00	38,80	352,90	17,30	19,60	26,90
	хлеб		хлеб пшеничный	60,00	3,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор напиток		компот из кураги	200,00	3,33	66,90	1,00	0,10	15,60
	фрукт		банан	120,00	16,96	113,40	1,80	0,60	25,20
			итого:		62,19				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		картофельное пюре и гуляш	280	42,10	433,4	18,5	28,2	30,7
	хлеб		хлеб пшеничный	80	3,80	94,7	3,1	0,2	20,1
	гор напиток		компот из кураги	200	3,33	66,9	1	0,1	15,6
						49,23			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

06.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша дружба	180,00	28,80	152,00	4,50	5,30	21,60
			СЫР (ПОРЦИЯ)	20,00	11,50	72	4,60	5,90	0,00
			запеканка из творога	75,00	9,30	150,60	14,80	5,30	10,80
	гор напиток		какао	200,00	4,10	100,40	4,70	3,50	12,50
	фрукты		груша	100,00	13,78	46	0,40	0,30	10,30
			итого:		67,48				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		каша дружба	210	32,10	206,40	6,20	9,00	26,50
	гор напиток		какао	200	4,10	100,40	4,70	3,50	12,50
	закуска		сыр порция	20	11,50	72	4,6	5,9	0
			запеканка из творога	200	18,24	457,1	35	22,5	30,6
					65,94				

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

07.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		жаркое по домашнему из курицы	200	33,40	226	25	6	18
	гор.напиток		коф напиток	200	4,30	86	4	3	11
	хлеб		хлеб пшеничный	60	3,10	141	5	1	30
	фрукт		мандарин	140	22,20	49	1	0	11
			итого:		63,00				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		жаркое по домашнему курицей	200	33,40	226	25	6	18
	гор напиток		коф напиток	200	4,30	86	4	3	11
	хлеб		хлеб пшеничный	80	4,20	141	5	1	30
						41,90			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

08.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		салат из капусты с овощами	60,00	6,60	50,00	1,70	4,00	1,70
	горяч блюдо		плов с курицей	180,00	31,80	283	24,50	7,30	29,90
	хлеб		хлеб пшеничный	60,00	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор напиток		чай с лимоном и сахаром	200,00	4,30	27,90	0,20	0,10	6,60
	фрукт		яблоко	110,00	15,40	53	0,50	0,50	11,80
			итого:		62,20				
завтрак старшие классы									
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор блюдо		плов с курицей	200	35,20	444,80	20,20	27,40	33,40
	закуска		салат из капусты с овощами	100	8,60	89,00	1,40	5,10	9,20
	гор напиток		чай с лимоном и сахаром	200	4,30	27,9	0,2	0,1	6,6
						52,20			

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

11.12.2023

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		макароны отварные	150,00	11,90	196,80	5,30	4,90	32,80
		тефтелька	60,00	24,10	133,10	8,70	8,80	4,90
хлеб		хлеб пшеничный	60,00	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
гор напиток		компот	200,00	6,20	81,30	0,50	0,20	19,40
фрукт		банан	120,00	15,96	113,40	1,80	0,60	25,20
		Итого:		62,26				
завтрак старшие классы								
гор блюдо		макароним отварные с тефтлькой	280	39,80	489,7	22	22,7	53,3
хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	140,6	4,6	0,5	29,5
гор напиток		компот	200	6,20	81,3	0,5	0,2	19,4
				50,10				

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

12.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		картофельное пюре	160,00	9,10	167,20	3,70	6,40	23,80
			рыба тушеная	100,00	21,30	147	13,90	7,40	6,30
	хлеб		хлеб пшеничный	60,00	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор напиток		чай с сахаром	200,00	5,10	26,80	0,20	0,00	6,40
	фрукт		мандарин	110,00	22,56	39	0,90	0,20	8,30
			Итого:		62,16				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		картоф пюре с рыбой	280	35,30	305	22,4	12,7	27,8
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	141	4,6	0,5	29,5
	гор напиток		чай с сахаром	200	5,10	27	0,20	0,00	6,40
						44,50			

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

13.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	160	7,80	280	10	8	43
	гор.напиток		чай с молоком	200	4,90	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	141	5	1	30
	закуска		курица тушеная	100	29,30	126	14	6	4
	фрукты		апельсин	100	23,60	38	1	0	8
			Итого:		69,70				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		каша гречневая с курицей	280	33,60	473	25	23	46
	гор напиток		чай с молоком	200	4,90	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	141	5	1	30
						42,60			

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

14.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		капуста тушеная	160	9,60	136	4	5	18
	гор.напиток		компот	200	4,10	81	1	0	20
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,30	141	5	1	30
			котлета рыбная	90	22,32	101	12	4	45051
	фрукты		груша	110	21,80	50	0	0	11
			Итого:		62,12				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		капуста тушеная с рыбной котлетой	280	36,40	348	15	17	21
	гор напиток		компот	200	4,10	81	1	0	20
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,30	141	5	1	30
						44,80			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

15.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рагу из овощей с тефтелями	270,00	44,30	359,70	16,40	22,20	23,70
	хлеб		хлеб пшеничный	70,00	3,10	164,10	5,30	0,60	34,40
	гор напиток		чай с сахаром	200,00	2,37	26,80	0,20		6,40
	фрукт		яблоко	110,00	11,66	48,80	0,40	0,40	1,80
			итого:		61,43				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		рагу из овощей с тефтелями	300	44,70	377,70	16,50	25,40	23,90
	хлеб		хлеб пшеничный	70	3,10	164,10	5,30	0,60	34,40
	гор напиток		чай с сахаром	200	2,37	26,80	0,20		6,40
						50,17			

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны отварные с куриной котлетой	240	39,04	349	23	9	45
	гор.напиток		чай с молоком и сахаром	200	4,30	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,20	117	4	0	25
			салат из моркови и яблок	60	6,80	74	1	6	4
	фрукты		апельсин	100	13,30	38	1	0	8
			итого:		66,64				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		макароны отварные с куриной котлетой	280,00	41,77	489,70	22,00	22,70	53,30
	гор напиток		чай молоком и сахаром	200	4,30	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,20	117	4	0	25
						49,27			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

19.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		картофельное пюре и гуляш	260,00	38,80	352,90	17,30	19,60	26,90
	хлеб		хлеб пшеничный	60,00	3,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор напиток		компот из кураги	200,00	3,33	66,90	1,00	0,10	15,60
	фрукт		банан	120,00	16,96	113,40	1,80	0,60	25,20
			итого:		62,19				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		картофельное пюре и гуляш	280	42,10	433,4	18,5	28,2	30,7
	хлеб		хлеб пшеничный	80	3,80	94,7	3,1	0,2	20,1
	гор напиток		компот из кураги	200	3,33	66,9	1	0,1	15,6
						49,23			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

20.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша дружба	180,00	28,80	152,00	4,50	5,30	21,60
			СЫР (ПОРЦИЯ)	20,00	11,50	72	4,60	5,90	0,00
			запеканка из творога	75,00	9,30	150,60	14,80	5,30	10,80
	гор напиток		какао	200,00	4,10	100,40	4,70	3,50	12,50
	фрукты		груша	100,00	13,78	46	0,40	0,30	10,30
			итого:		67,48				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		каша дружба	210	32,10	206,40	6,20	9,00	26,50
	гор напиток		какао	200	4,10	100,40	4,70	3,50	12,50
	закуска		сыр порция	20	11,50	72	4,6	5,9	0
			запеканка из творога	200	18,24	457,1	35	22,5	30,6
						65,94			

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

21.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		жаркое по домашнему из курицы	200	33,40	226	25	6	18
	гор.напиток		коф напиток	200	4,30	86	4	3	11
	хлеб		хлеб пшеничный	60	3,10	141	5	1	30
	фрукт		мандарин	140	22,20	49	1	0	11
			итого:		63,00				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		жаркое по домашнему курицей	200	33,40	226	25	6	18
	гор напиток		коф напиток	200	4,30	86	4	3	11
	хлеб		хлеб пшеничный	80	4,20	141	5	1	30
						41,90			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

22.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		салат из капусты с овощами	60,00	6,60	50,00	1,70	4,00	1,70
	горяч блюдо		плов с курицей	180,00	31,80	283	24,50	7,30	29,90
	хлеб		хлеб пшеничный	60,00	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор напиток		чай с лимоном и сахаром	200,00	4,30	27,90	0,20	0,10	6,60
	фрукт		яблоко	110,00	15,40	53	0,50	0,50	11,80
			итого:		62,20				
завтрак старшие классы									
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор блюдо		плов с курицей	200	35,20	444,80	20,20	27,40	33,40
	закуска		салат из капусты с овощами	100	8,60	89,00	1,40	5,10	9,20
	гор напиток		чай с лимоном и сахаром	200	4,30	27,9	0,2	0,1	6,6
						52,20			

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

25.12.2023

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		макароны отварные	150,00	11,90	196,80	5,30	4,90	32,80
		тефтелька	60,00	24,10	133,10	8,70	8,80	4,90
хлеб		хлеб пшеничный	60,00	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
гор напиток		компот	200,00	6,20	81,30	0,50	0,20	19,40
фрукт		банан	120,00	15,96	113,40	1,80	0,60	25,20
		Итого:		62,26				
завтрак старшие классы								
гор блюдо		макароним отварные с тефтлькой	280	39,80	489,7	22	22,7	53,3
хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	140,6	4,6	0,5	29,5
гор напиток		компот	200	6,20	81,3	0,5	0,2	19,4
				50,10				

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

26.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		картофельное пюре	160,00	9,10	167,20	3,70	6,40	23,80
			рыба тушеная	100,00	21,30	147	13,90	7,40	6,30
	хлеб		хлеб пшеничный	60,00	4,10	140,60	4,60	0,50	29,50
	гор напиток		чай с сахаром	200,00	5,10	26,80	0,20	0,00	6,40
	фрукт		мандарин	110,00	22,56	39	0,90	0,20	8,30
			Итого:		62,16				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		картоф пюре с рыбой	280	35,30	305	22,4	12,7	27,8
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	141	4,6	0,5	29,5
	гор напиток		чай с сахаром	200	5,10	27	0,20	0,00	6,40
						44,50			

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

27.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая	160	7,80	280	10	8	43
	гор.напиток		чай с молоком	200	4,90	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	141	5	1	30
	закуска		курица тушеная	100	29,30	126	14	6	4
	фрукты		апельсин	100	23,60	38	1	0	8
			Итого:		69,70				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		каша гречневая с курицей	280	33,60	473	25	23	46
	гор напиток		чай с молоком	200	4,90	51	2	1	9
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,10	141	5	1	30
						42,60			

Школа

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		капуста тушеная	160	9,60	136	4	5	18
	гор.напиток		компот	200	4,10	81	1	0	20
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,30	141	5	1	30
			котлета рыбная	90	22,32	101	12	4	45051
	фрукты		груша	110	21,80	50	0	0	11
			Итого:		62,12				
завтрак старшие классы									
	гор блюдо		капуста тушеная с рыбной котлетой	280	36,40	348	15	17	21
	гор напиток		компот	200	4,10	81	1	0	20
	хлеб		хлеб пшеничный	60	4,30	141	5	1	30
						44,80			

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

29.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рагу из овощей с тефтелями	270,00	44,30	359,70	16,40	22,20	23,70
	хлеб		хлеб пшеничный	70,00	3,10	164,10	5,30	0,60	34,40
	гор напиток		чай с сахаром	200,00	2,37	26,80	0,20		6,40
	фрукт		яблоко	110,00	11,66	48,80	0,40	0,40	1,80
			итого:		61,43				
завтрак старшие классы	гор блюдо		рагу из овощей с тефтелями	300	44,70	377,70	16,50	25,40	23,90
	хлеб		хлеб пшеничный	70	3,10	164,10	5,30	0,60	34,40
	гор напиток		чай с сахаром	200	2,37	26,80	0,20		6,40
						50,17			