

Школа

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

04.09.2023

| 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<br>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

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

06.09.2023

| 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<br>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

07.09.2023

| 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

08.09.2023

| 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<br>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

11.09.2023

| 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<br>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

13.09.2023

| 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

14.09.2023

| 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<br>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

15.09.2023

| 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<br>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

18.03.2023

| 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<br>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

19.09.2023

| 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

МБОУ "Залесовская ООШ"

Отд./корп

День

20.09.2023

| 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<br>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

21.09.2023

| 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

22.09.2023

| 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<br>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

25.09.2023

| 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<br>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

26.09.2023

| Раздел                    | №<br>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<br>классы |           |                                   |          |       |              |       |      |          |
|                           |           |                                   |          |       |              |       |      |          |
| гор блюдо                 |           | макароним отварные с<br>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

27.09.2023

| 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<br>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

28.09.2023

| 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<br>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

Залесовская ООШ

Отд./корп

День

29.09.2023

| 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        |       |      |          |