

«Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Розгребельская СОШ»
 _____ / Сухорукова Н. Н.

Школа	МКОУ «Розгребельская СОШ»	Отд./корп	День	16.03.22
-------	---------------------------	-----------	------	----------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	176	соевый суп с овощами	200	9,57	262,0	11,0	24,9	1,5
	гор. напиток	976	чай с сахаром	200	1,5	41,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб		хлеб пшеничный	20	2,3	46,4	1,5	0,2	9,6
			Всего!		13,37	349			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	222	шпроты соевые	60	5,31	34,4	1,4	4,4	7,0
	1 блюдо	103	суп картофельный с овощами	250	2,96	117,9	2,4	2,8	20,4
	2 блюдо	291	филе	200	28,04	229,0	12,4	7,8	26,8
	гарнир								
	сладкое	377	чай с сахаром лимон.	20	4,44	114,66	4,02	2,28	15,42
	хлеб бел.	1280	хлеб соевый	80	11,04	271,6	7,2	1,9	39,2
	хлеб черн.	114	хлеб	40	1,97	71,10	2,8	0,5	14,6
				Всего!					
				53,79 864,66					
				67-10 12,34,6					

Всего!
 11,04

«Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Розгребельская СОШ»
 _____ / Сухорукова Н. Н.

Школа МКОУ, розгребельская СОШ Отд./корп. _____ День 14.03.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	175	овсяная каша с сахаром	210	6,29	260	6,8	41	33,4
	гор. напиток	1464	чай с сахаром	200	1,5	61,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб	111	хлеб пшеничный	30	5,52	184,0	1,3	4,4	12,4
			сметана		13,31	518,3			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	75	салат свекольный	60	3,31	185,3	2,3	1,0	22,8
	1 блюдо	96	рассольник, свекольный	250	2,60	147,6	2,2	5,2	15,6
	2 блюдо		тушеная курица с греч.	100	28,34	132,0	13,5	5,4	4,3
	гарнир	802	картофель отварной	150	5,26	231,8	5,9	4,1	39,8
	сладкое	350	варенье п/см.	200	5,81	152,0	0,6	6,0	0,1
	хлеб бел.	111	хлеб пшеничный	30	5,52	184,0	1,3	4,4	12,4
	хлеб черн.	111	хлеб пшеничный	60	2,95	184,9	3,3	0,6	29,6

Итого:
 53,79 1151,6
 64,10 1669,9

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Розгребельская СОШ»

/ Сухорукова Н. Н.

Школа

МКОУ, Розгребельская СОШ

Отд./корп

День

18.03.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	243	Сосиски отварная	55	8-80	2640	140	239	24
	гор. напиток	1164	чай с сахаром	200	1,5	61,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб	1/2	хлеб мякишковый	426	3,01	46,4	1,5	0,2	9,6
			Всего!		15-81	369.			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	222	Чирок ссортновная	60	5-31	24,4	1,4	4,4	7,0.
	1 блюдо	294	Овощи тушеные с мясом	250	2,95	83,4	2,2	4,6	8,6.
	2 блюдо	224	Рис с мясом	80	29-41	121,4	18,2	4,4	2,2-
	гарнир	891	Рис отварной	150	475	195,0	5,4	4,2	880
	сладкое	1164	чай с сахаром	200	1,5	61,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб бел.		хлеб мякишковый	60	6-90	45,8	1,4	0,3	14,9
	хлеб черн.	1/2	хлеб мякишковый	40	1,94	71,0	2,8	0,5	14,6.
			Всего! итого!		53-49	612,6			
					64,10	981,6			

«Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Розгребельская СОШ»
 _____ / Сухорукова Н. Н.

Школа	МКОУ Розгребельская СОШ	Отд./корп	День	21.03.22
-------	-------------------------	-----------	------	----------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша из пшеничной	250	6,60	2750	7,3	4,3	88,2
	гор. напиток	218	Беседки с клубничным вареньем	30	5,21	2564	7,2	11,9	39,3
	хлеб	1164	хлеб с сахаром	200	1,5	21,3	0,2	0,1	15,0
			Всего!		13-81	593,6			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	91	Салат из белокоч. капусты	60	5,40	493	1,1	3,4	3,2
	1 блюдо	61	Суп картофельный с мясом	250	2,12	82	1,9	1,4	13,2
	2 блюдо	99.	Фрикадельки	80	29-81	262,0	4,8	14,5	14,4
	гарнир	309	Сметанная отварная	150	3,3	269,2	6,8	10,0	38,0
	сладкое	374	Чай с сахаром и мякотью	200	4,44	114,66	9,02	2,28	15,42
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50	5-75	170,9	6,1	9,4	84,4
	хлеб черн.	1	хлеб ржаной - мякотью	40	1-97	71,0	2,8	0,5	14,6

Всего!
 итого!
 53-49 1019,06
 64,10-1612,66

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Розгребельская СОШ»

/ Сухорукова Н. Н.

Школа

МКОУ «Розгребельская СОШ»

Отд./корп

День

22.03.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	309	омлет с грибами и овощами	150	6,06	269,2	6,8	13,0	88,0
	гор. напиток	1164	чай с сахаром	200	1,50	81,3	9,2	9,1	15,0
	хлеб	1-11	хлеб пшеничный	50	5,45	179,9	6,1	9,4	34,4
Завтрак 2			Всего!		13,01	501,4			
	фрукты								
Обед	закуска	75	выпечка с вареньем	60	5,31	185,3	2,3	1,0	22,8
	1 блюдо	319	суп картофельный с морковью	250	3,53	148,5	6,8	5,0	18,9
	2 блюдо	288	мясо с овощами	100	22,30	101,3	2,2	6,0	9,8
	гарнир	903	картофельное пюре	150	3,10	133,3	2,7	4,7	17,6
	сладкое	350	компот из фруктов	200	5,81	150,0	9,6	6,0	9,1
	хлеб бел.	1-11	хлеб пшеничный	80	13,77	279,9	6,6	9,2	44,4
	хлеб черн.	1-11	хлеб пшеничный	40	1,97	71,0	2,8	9,5	14,0

Всего!
Итого!

53,79 1050,3
67,10 1551,7

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Розгребельская СОШ»

/ Сухорукова Н. Н.

Школа

МКОУ «Розгребельская СОШ»

Отд./корп

День

23.03.22.

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	520	гашеная мяк мяк с морковью	205	6,60	154,0	4,8	5,1	24,5
	гор. напиток	1464	чай с сахаром	200	1,5	61,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб		хлеб пшеничный	40	5,21	170,9	6,1	0,4	34,4
			Всего:		13,31	389,2			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	91	салат из бел. колб. пороск.	60	5,16	49,3	1,1	3,4	3,2
	1 блюдо	61	суп картофельный с укропом	200	4,08	82	2,0	1,9	14,5
	2 блюдо	291	Телев	200	25,78	229,0	12,7	7,8	26,8
	гарнир								
	хлеб бел	1260	салат со сметаной	80	4-04	294,6	7,2	11,9	39,2
	хлеб черн	344	чай с сахаром и лимоном	200	4-28	144,66	9,02	2,28	15,42
	хлеб черн.		хлеб пшеничный	60	2,95	134,9	3,3	0,6	29,6

Всего:
Итого:

53-49 910-46

67-10 129,66

«Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Розгребельская СОШ»
 _____ / Сухорукова Н. Н.

Школа МКОУ «Розгребельская СОШ» Отд./корп День 24.03.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	243	роasted айвсрнед	55	8-80	24,0	11,0	239	99
	гор. напиток	164	с сахаром	200	1,5	61,3	82	9,1	15,0
	хлеб		хлеб пшеничный	926	3,01	46,7	1,5	92	9,6
					13,81	369			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	64	Всеег ресе ороунок	100	3-81	24,8	1,6	62	8,9
	1 блюдо	294	Мш цуктей пшеничной	250	3,95	83,7	2,2	4,6	8,6
	2 блюдо	795	Помидоры	80	25,36	153,0	19,3	8,1	9,4
	гарнир	302	Трениа айвсрнед	150	10-84	281,8	89	4,1	398
	сладкое	382	Поро	200	6,06	125,1	3,7	95	26,4
	хлеб бел.	112	хлеб пшеничный	20	2,30	24,4	1,3	93	7,8
	хлеб черн.	211	хлеб пшеничный	40	1,94	71,0	2,8	95	14,6

53-49 7869
 64,10 11559

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Розгребельская СОШ»

/ Сухорукова Н. Н.

Школа

МКОУ Розгребельская СОШ

Отд./корп

День

25.03.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	520	миссоинатная, друней	205	8-36	185,6	5,1	5,1	81,8
	гор. напиток	1164	чай с сахаром	200	1,5	61,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб		хлеб пшеничный	30	3,45	45,8	4,68	0,3	14,8
			Всего		13-81				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	75	шары свекольные	60	3-42	185,3	2,3	1,0	22,8
	1 блюдо	96	суп овощной	250	2-40	90,1	2,4	2,8	13,5
	2 блюдо	1112	котлета говяжья	80	23-11	141,0	9,4	6,3	10,9
	гарнир	891	рис отварной	150	4-40	195,0	3,4	4,2	36,0
	сладкое	1164	чай с сахаром	200	4-44	114,67	9,02	2,28	15,82
	хлеб бел.	1112	хлеб пшеничный	30	3,45	45,8	1,65	0,3	14,8
	хлеб черн.	1112	хлеб ржаной - немен.	40	1,97	71,0	2,8	0,5	14,6

Всего!
64,10