

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

06.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		банан	120	6,79	140	2	1	3
Обед	закуска	49	Салат витаминный	60	8,00	134	8	7	25
	1 блюдо	89	Рассольник	250	18,00	81	1	3	10
	2 блюдо	48	Тефтели из говядины	90	20,00	183	15	10	19
	гарнир	28	Макароны отварные с овощами	150	9,00	42	3	1	7
	сладкое		Вафли	30	8,00	147	1	6	19
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток	ТК№043	Какао с молоком	200	7,00	107	4	3	15
					80,79				

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

05.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		мандарины	160	7,79	53	1	1	12
Обед	закуска	55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	10,00	51	1	3	4
	1 блюдо		Суп из горбуши с картофелью	250	19,00	167	9	8	14
	2 блюдо	277	Гуляш из говядины	90	20,00	196	9	11	15
	гарнир	205	Макароны отварные с овощами	150	9,00	121	4	3	19
	сладкое		Пряник	35	4,00	122	1	1	25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток	392	Чай с сахаром	200	7,00	28	0	0	7
						80,79			

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

04.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		апельсин	180	7,79	80	1	1	2
Обед	закуска	7	Салат из белокачанной капусты	60	7,00	87	1	5	9
	1 блюдо	17	Суп с лапшой и с говядиной	250	18,00	160	4	8	19
	2 блюдо	48	Тефтели из говядины	90	20,00	183	15	10	19
	гарнир		Перловка отварная с овощами	150	9,00	324	9	1	74
	сладкое		Конфеты шоколадные	15	8,00	59	0	2	11
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	7,00	92	0	0	23
					80,79				

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

14.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		яблоко	150	6,79	70	1	1	2
Обед	закуска	33	Салат из свеклы	60	7,00	45	1	3	4
	1 блюдо	89	Рассольник с говядиной	250	19,00	115	9	3	11
	2 блюдо	43	Сосиски молочные отварные (высший сорт)	90	19,00	234	10	21	1
	гарнир	28	Капуста тушеная	150	10,00	42	3	1	7
	сладкое		Вафли	30	8,00	147	1	6	19
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток		Кисель	200	7,00	106	0	0	26
					80,79				

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

13.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		банан	120	6,79	120	2	1	2
Обед	закуска	40	Салат из моркови и яблок	60	10,00	41	1	1	5
	1 блюдо	18	Щи из свежей капусты с говядиной	250	18,00	290	9	17	24
	2 блюдо	39	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	18,00	195	18	10	8
	гарнир	26	Рис припущенный	150	10,00	109	2	3	15
	сладкое		Зефир	35	8,00	114	1	1	28
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток	ТК№040	Чай с молоком	200	6,00	77	3	2	13
						80,79			

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

12.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		апельсин	180	7,79	77	2	1	18
Обед	закуска	24	Салат из картофеля с помидором	60	8,00	10	1	5	11
	1 блюдо	139	Суп гороховый с говядиной	250	19,00	132	10	4	2
	2 блюдо	253	Котлеты из говядины	90	20,00	200	13	15	3
	гарнир	508	Гречка отварная с овощами	150	11,00	151	6	1	27
	сладкое		Пряник	35	3,00	122	1	1	25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	5	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	3	1	13
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	8,00	120	8	1	42
						80,79			

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

11.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		банан	180	6,79	160	3	2	4
Обед	закуска	50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	8,00	46	1	3	4
	1 блюдо	104	Суп картофельный с фрикадельками из говядины	250	20,00	148	7	6	17
	2 блюдо	39	Рыба тушеная с овощами	90	18,00	195	18	10	8
	гарнир	310	Картофель отварной	150	8,00	150	3	5	24
	сладкое		Зефир	35	8,00	114	1	1	28
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток	360	Каркадэ	200	8,00	101	1	0	27
						80,79			

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

08.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		яблоко запеченное	170	7,79	80	1	1	2
Обед	закуска	15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	8,00	37	1	3	2
	1 блюдо	18	Щи из свежей капусты с говядиной	250	19,00	290	9	17	24
	2 блюдо	277	Гуляш из говядины	90	20,00	196	9	11	15
	гарнир		Перловка отварная с овощами	150	8,00	324	9	1	74
	сладкое		Конфеты шоколадные	15	7,00	59	0	2	11
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток	ТК№040	Чай с молоком	200	7,00	77	3	2	13
					80,79				

Школа

МБОУ "Охор-Шибирская ООШ"

Отд./корп

День

07.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		яблоко запеченное	170	7,79	80	1	1	2
Обед	закуска	23	Салат из свежих помидоров с луком	60	8,00	47	1	4	3
	1 блюдо	102	Суп гороховый с говядиной	250	19,00	134	5	5	16
	2 блюдо	265	Плов из говядины	150	29,00	327	12	16	26
	гарнир								
	сладкое	ТК№018	Печенье	45	5,00	187	3	4	33
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	54	2	1	8
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,00	77	2	1	12
	напиток	ТК№028	Кофейный напиток (не содержащий натуральный кофе)	200	8,00	84	3	2	12
					80,79				