

Утверждено
И.О.Директора МКОУ Шакинской СШ



Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 1 08.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	8,02	0,48	0,06	1,68	9,1
	1 блюдо	135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	11,00	2,06	5,54	10,22	100,2
	2 блюдо	205\2003	Котлеты рубленые из птицы	100	30,00	14,6	19,1	13,5	284,7
	гарнир	518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	10,00	3	7,65	23,85	181,5
	напиток	342\2011	Компот из свежих плодов	200	8,00	0,1	0,1	27,5	112,7
	хлеб	701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,2	1,4	13,1	82,5
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,00	1,9	0,3	12,3	59,4
			Итого	770	73,02	25,34	34,15	102,15	830,12

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 2 09.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Фрукт	338-2011	Фрукты свежие	100	8,02	0,4	0,4	9,53	45,6
	1 блюдо	124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	11,00	1,84	5,04	8,24	87,2
	2 блюдо	431\2004	Печень по-строгоновски	130	30,00	13,26	8,82	2,62	160
	гарнир	517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	10,00	5,5	5,7	33,3	206,4
	напиток	639\2004	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,6	0	31,4	124
	хлеб	701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,2	1,4	13,1	82,5
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,00	1,9	0,3	12,3	59,4
			Итого	800	73,02	26,7	21,66	110,49	719,5

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 3 10.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	70	8,02	0,77	0,14	2,83	14,99
	1 блюдо	139\2004	Суп картофельный с бобовыми	200	12,00	4,48	4,9	17,84	133,6
	2 блюдо	436\2004	Жаркое с мясом	200	36,00	17,8	9,8	21,6	250
	напиток	348\2011	Компот из изюма	200	10,00	0,5	0,1	27,4	121,6
	хлеб	701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,75	1,86	17,47	110
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,53	0,4	16,4	79,2
			Итого	750	73,02	29,83	17,2	103,54	709,39

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 4 11.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	8,02	0,48	0,06	1,68	9,1
	1 блюдо	139\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,00	2,2	2,2	16,1	94
	2 блюдо	390\2011	Котлета рыбная "Любительская"	100	28,00	11,9	8,8	15,2	196,0
	гарнир	511\2004	Рис припущенный с томатом	150	12,00	4	4	39,4	210,8
	напиток	342\2011	Компот из свежих плодов	200	8,00	0,1	0,1	27,5	112,7
	хлеб	701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	1,9	0,3	12,3	59,4
			Итого	770	73,02	24,26	16,09	126,78	769,8

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 5 12.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Фрукт	338\2011	Фрукты свежие	100	8,02	0,4	0,4	9,53	45,6
	1 блюдо	132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	12	2,7	8,6	16,38	129
	2 блюдо	268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленые	100	30	16	22	14,56	319,55
	соус	518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	9	3,6	9,18	21,47	217,8
	напиток	639\2004	Компот из сухофруктов	200	8	0,6	0	31,4	124
	хлеб	701\2010	Хлеб пшеничный	30	3	3,68	0,63	14,6	87,75
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,9	0,3	12,3	59,4
			Итого	700	73,02	28,88	41,11	120,24	983,1