

Утверждено
И.О.Директора МКОУ Шакинской СШ



Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 6 15.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	70\2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	60	8,02	0,48	0,06	1,02	7,8
	1 блюдо	110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	12,00	1,84	5,76	10,72	102,4
	2 блюдо	307\2016	Тефтели с рисом	90	28,00	12,42	14,76	11,79	231,3
	гарнир	518\2011	Картофель с маслом	150	11,00	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	3,68	0,63	0,59	87,75
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	1,9	0,3	12,3	59,4
			Итого	770	73,02	23,42	29,26	87,77	782,85

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 7 16.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	8,02	0,36	0,00	2,28	8,4
	1 блюдо	139\2004	Суп картофельный с бобовыми	200	12,00	4,48	4,96	17,84	133,6
	2 блюдо	489\2004	Рагу овощное с птицей	240	38,00	14,4	11,64	23,28	278,4
	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	14,6	82,5
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2,53	0,4	16,4	79,2
			Итого	770	73,02	25,57	18,4	105,8	706,1

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 8 17.11.2021

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	103\2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	2,3	2,2	16,1	94
	2 блюдо	268\2011	Котлеты мясные	90	29	14,4	19,8	13,1	287,6
	гарнир	342\2004	Рагу овощное	180	10	3,3	12,2	16,1	190
	напиток	342\2011	Компот из свежих плодов	200	8	0,1	0,1	27,5	112,7
	хлеб	701\2010	Хлеб пшеничный	30	3	3,68	0,63	14,6	87,75
		702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1,9	0,3	12,3	59,4
			Итого	790	73,02	26,08	35,63	109,23	831,45

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 9 18.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	70\2011	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	8,02	0,48	0,06	1,68	9,1
	1 блюдо	124\2004	Ши из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	12	1,84	5,04	8,24	87,2
	2 блюдо	390\2011	Котлеты рыбная любительская	100	29	11,9	8,8	15,2	196
	гарнир	342\2004	Рагу овощное	180	10	3,3	12,2	16,1	190
	гарнир	513\2004	Рис припущенный с томатом	150		4	4	39,4	210,8
	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	30	3	1,9	0,3	12,3	59,4
			Итого	780	73,09	27,7	31,03	138,92	774,25

Школа МКОУ Шакинская СШ Отд./корп _____ День 10 19.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	закуска	16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	8,02	0,36	0,00	2,28	8,4
	1 блюдо	139\2004	Рассольник ленинградский	200/10	12,00	2,7	8,6	16,38	129
	2 блюдо	492\2004	Плов из птицы	200	39,00	16,2	15,8	36,2	358
	напиток	348\2011	Компот из изюма	200	8,00	0,5	0,1	27,4	121,6
	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	730	73,02	25,34	25,43	109,16	764,2