

МБОУ "Новоколоминская СОШ "

5-11 кл

21.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлеты из птицы	100		237,2	15,2	13,6	13,5
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200		62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50		116.9	3,95	0,5	24,15
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230		168,25	4,72	3,57	29,33
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	250		101,37	2,16	5,97	9,75
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

21.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200		202	6	6,8	29,2
	напиток	389	Сок	200		105,6	5	0	123
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50		116,9	3,95	0,5	24,15
	гарнир								
	1 блюдо								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	300		101,37	2,16	5,97	9,75
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100		237,2	15,2	13,6	13,5
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230		168,25	4,72	3,57	29,33
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200		62	0,13	0,2	15,2
	хлеб бел.	3	Бутерброд с сыром	60		157	5,8	8,3	14,83
	фрукты	338	Фрукт	100		40,5	0,6	0,1	8,21

МБОУ "Новоколоминская СОШ "

подготовка

21.04.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	324	Котлеты из птицы	80		157	8,99	9,25	9,33
	гор.напиток	412	Чай с лимоном	180		46,5	0,1	0,02	11,4
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	60		139	4,73	6,88	14,56
	гарнир	330	Каша гречневая рассыпчатая	150		109,73	3,08	2,33	1,13
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

21.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	250	18,23	89,74	1,21	4,13	7,90
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	33,36	237,20	8,20	3,51	13,50
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,29	218,23	5,64	4,92	21,25
	напиток	377	Чай с лимоном	200	10,33	62,00	0,33	0,02	9,11
	хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	50	4,27	116,9	3,5	0,5	24,15
	десерт	338	Фрукт	100	29,30	52,00	0,30	0,23	7,73
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	десерт								