

Школа

МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Отд./корп

День 10

14.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	33,86	309	17	15	30
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	32	2,13	75	3	0	15
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,92	316	11	7	48
	фрукты		Праники	50	10,21	183	3	2	38
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	9,70	145	2	5	9
	2 блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	61,07	204	14	8	7
	гарнир	305	Рис припущенный	180	12,50	200	4	4	27
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	94	2	0	14
напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0	0	9	

Школа

МКОУ СОШ №18 п. Загорский

Отд./корп

День 9

13.03.2025



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,35	239	16	12	16
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	3,25	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	фрукты		Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	42	1	0	9
	гор.блюдо	203	Макароны отварные с маслом	185	11,83	226	6	6	32
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	190	5	5	16
	2 блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	33,86	309	17	15	30
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	17,65	244	4	7	17
	сладкое								
	хлеб бел.				30	2,00	71	2	0
	хлеб черн.								
	хлеб черн.								
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	144	1	0	21

Школа

МКОУ СОШ№18 п.Загорский

Отд./корп

День 8

12.03.2025



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	300	53,85	574	27	30	57
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.блюдо								
	фрукты		Биойогурт	125	33,10	145	4	4	23
Завтрак 2	кисломол.								
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	108,109	Суп картофельный с клецками	250	10,19	125	2	3	13
	2 блюдо	281	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	54,93	264	12	13	10
	гарнир	203	Макаронны отварные с маслом	185	11,83	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
Напиток		Компот из сухофруктов	200	4,80	84	1	0	20	

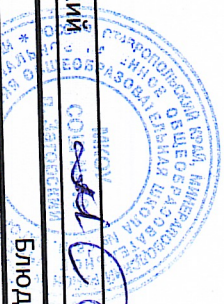
Школа

МКОУ СОШ№18 п.Загорский

Отд./корп

День 7

11.03.2025



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	231	Сырники из творога со стученным молоком	160	70,39	348	23	19	35
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	3,25	40	0	0	10
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.		Бананы свежие калиброванные	150	21,24	142	2	1	32
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10,90	103	2	5	13
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	53,85	574	27	30	57
	гарнир								
	сладкое								
	Хлеб бел.				30	2,00	71	2	0
Хлеб черн.				30	1,92	52	2	0	10
Напиток		342	Компот из свежих яблок	200	7,36	147	0	0	29

Школа

МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Отд./корп

День 6

10.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	205	17,71	237	4	4	32
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	9,70	66	0	7	0
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	11,90	94	3	4	0
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	80	0	0	12
	фрукты								
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,67	105	3	3	17
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,35	239	16	12	16
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,92	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	144	1	0	21	