

Школа МКОУ СОШ №18 п. Загорский

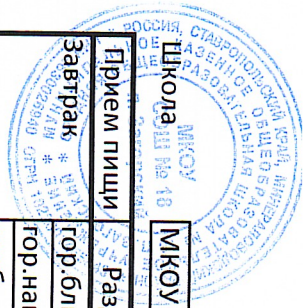
*(Handwritten signature)*

Отд./контр

День 1

20.01.2025

Приём пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	45,38	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	79,53	0,48	0,48	11,94
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10,9	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	58,86	353	18	21	23
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	11,83	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	71	2	0	14
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10	
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,80	84	1	0	20



Школа №18

МКОУ СОШ №18 п. Загорский

*Handwritten signature*

Отд./корп

День 2

21.01.2025

Примем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	61,07	204	14	8	7
	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
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	12,50	200	4	4	27
	фрукты								
Завтрак 2	сладкое		Печенье	50	13,09	208	4	5	37
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	7,83	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	33,86	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,92	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	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	144





Школа №18 м. Загорский

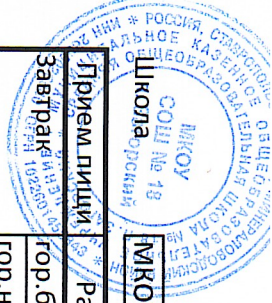
*Handwritten signature*

Отд./корп

День 4

23.01.2025

Прим. пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	73,21	397	26	20	50
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	11,12	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.		Бийогурт	125	33,10	145	4	4	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	46,97	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	12,50	200	4	4	27
	сладкое								
	хлеб бел.			Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	7,36	147	0	0	29



НИКОУ СОШ №18  
п. Загорский  
Оренбургская область

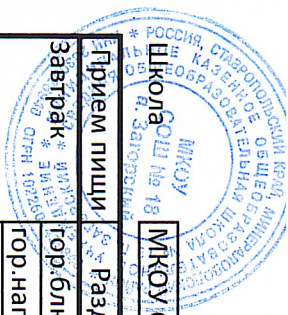
*Handwritten signature*

Отд./кorp

День 5

24.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	33,86	294	17	15	30
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	фрукты		Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	42	1	0	9
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,92	316	11	7	48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закюска								
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	10,05	149	2	5	17
	2 блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	50,75	263	15	11	13
	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	495	Компот из сухофруктов	200	4,80	84	1	0	20



ШКОЛА СОШ №18 п.Загорский

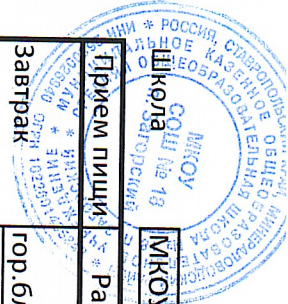
*[Handwritten signature]*

Отд./корп

День 6

27.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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	
			Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	9,70	66	0	7	0	
			Кисломол.	14	72,5%	15	11,90	3	4	0
			Кислолом.	15	Сыр Российский	120	14,29	80	0	12
Завтрак 2	фрукты	338	Фрукты свежие сезонные калиброванные							
	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 глодов шиповника	200	5,58	144	1	0	21		



МКОУ СОШ№18 п.Загорский

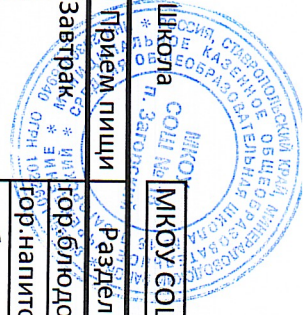
*Handwritten signature*

Отд./корн

День 7

28.01.2025

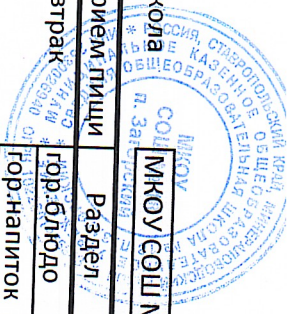
Примечание	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	70,39	348	23	19	35
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	3,25	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кислолом.								
	фрукты		Бананы свежие калиброванные	150	21,24	142	2	1	32
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.			Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
		342	Компот из свежих яблок	200	7,36	147	0	0	29



Цикла СОИ №                      МККУ СОШ№18 п.Загорский                      Отд./корп                      День 8                      29.01.2025

Пример 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								
Завтрак 2	кисломол.		Биойогурт	125	33,10	145	4	4	23
	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	495	Компот из сухофруктов	200	4,80	84	1	0	20	





Школа **МКОУ СОШ №18 п. Загорский**

*(Handwritten signature)*

Отд./корп

День 9 **30.01.2025**

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	Макаронны 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	14
	хлеб черн.				25	1,60	44	2	0	8
напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	144	1	0	21		



МКОУ СОШ №18  
Загорский район

МКОУ СОШ №18 п. Загорский

Отд./корп

День: 10 31.01.2025

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								
	сладкое		Пряники	50	10,21	183	3	2	38
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	9,70	145	2	5	9
	1 блюдо	88							
	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	