

Школа

МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Отд./корп

День 1

31.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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 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

Отд./корп

День 2

01.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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

МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Отд./корп

День 4

03.04.2025

Прием 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.		Биойогурт	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

Школа

МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Отд./корп

День 5

04.04.2025

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	закуска								
	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	Макароны 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