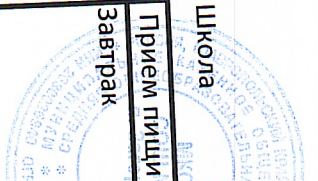


Школа МКОУ СОШ №18 п.Загорский *Душина С.В.*

Отд./корп

День 1 02.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	48,19	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска	306	Горошек зеленый консервированный	60	16,8	78,16	1,86	2,64	10,8
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,42	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	79,53	0,48	0,48	11,94
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,03	103	2	5	13
	1 блюдо	82	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	55,7	353	18	21	23
	2 блюдо	279	Макаронны отварные с маслом	185	8,6	226	6	6	32
	гарнир	203							
	сладкое		Хлеб пшеничный	30	1,45	71	2	0	14
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	хлеб черн.		Компот из сухофруктов	200	4,13	84	1	0	20
Напиток	495								



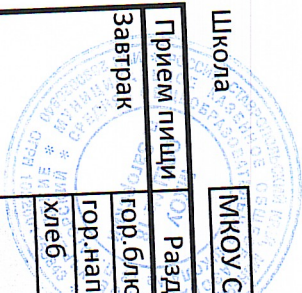
Школа

МКОУ СОШ №18 п.Загорский *Дружнина О.В.*

Отд./корп

День 2 03.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	58,03	204	14	8	7
	гор.блюдо	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,65	40	0	0	10
	гор.напиток		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	70	3	0	13
	хлеб		Рис припущенный	180	10,72	200	4	4	27
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	170	24,14	170	2	0	40
Завтрак 2	фрукты	338	Бананы свежие калиброванные 1 шт.						
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	5,7	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	32,39	309	17	15	30
	гарнир	137	Рагу из овощей	185	16,57	262	2	11	13
	сладкое			30	1,45	71	2	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	200	5,54	144	1	0	144
напиток	388	Напиток из плодов шиповника							



Школа МКОУ СОШ №18 п.Загорский *С.И.С.*

Отд./корп

День 3 04.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	13,28	184	3	4	21
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	9,43	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
			Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее	10	7,53	66	0	7	0
Завтрак 2	кисломол.	14	72,5%	120	11,04	80	0	0	12
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	15	11,68	94	3	4	0
	кисломол.	15	Сыр Российский						
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	10,47	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	33,42	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	13,25	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,13	84	1	0	20	
фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	80	0	0	12	

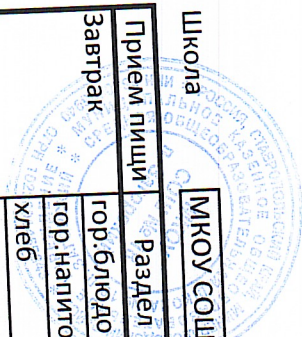
Школа МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Смирнова А.В.

Отд./корп

День 4 05.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	71,21	397	26	20	50
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,65	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	70	3	0	13
	кисломол.		Биойогурт	125	16,25	145	4	4	23
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	закуска			250	6,13	135	5	5	16
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	160	45,36	230	26	30	8
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	180	10,72	200	4	4	27
	гарнир	305	Рис припущенный						
	сладкое		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб из свежих яблок	200	5,96	147	0	0	29
	напиток	342	Компот из свежих яблок						



Школа МКОУ СОШ №18 п. Заторский
Свиридова В.А.

Отд./корт

День 5 06.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	32,39	294	17	15	30	
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	9	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19	
	фрукты		Апельсины свежие калиброванные	160	21,44	132	1	0	31	
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,09	316	11	7	48	
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	140	Свекла, тушеная в соусе	60	4,72	70	1	4	6	
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	8,43	149	2	5	17	
	2 блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	47,84	263	15	11	13	
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	8,60	226	6	6	32	
	сладкое									
	хлеб бел.			Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	хлеб черн.			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
напиток			Компот из сухофруктов	200	4,13	84	1	0	20	