

Школа

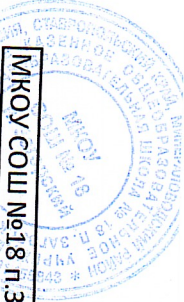
МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Отд./корп

День 1

16.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,03	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	55,7	353	18	21	23
	гарнир	203	Макаронны отварные с маслом	185	8,6	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,45	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,13	84	1	0	20

Школа

МКОУ СОШ №18 п. Загорский

Отд./корп

День 2

17.12.2024

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.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
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	10,72	200	4	4	27
	фрукты	338	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	24,14	170	2	0	40
Завтрак 2	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								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,45	71	2	0	14
хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10	
напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	144	1	0	144	



Школа п. Загорский МКОУ СОШ №18 п. Загорский

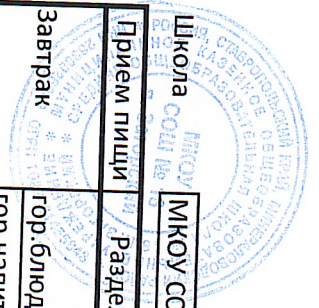
[Handwritten Signature]

Отд./корп

День 3

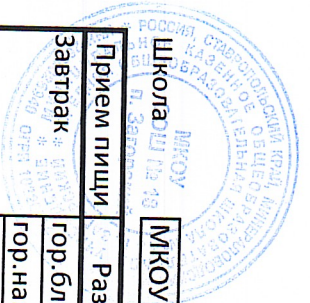
18.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,53	66	0	7	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	80	0	0	12
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	11,68	94	3	4	0
Завтрак 2	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 СОШ №18 п. Загорский
 МКОУ СОШ №18 п. Загорский
 Отд./контр. _____
 День 4 19.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со стучённым 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								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	45,36	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	10,72	200	4	4	27
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	напиток	342	Компот из свежих яблок	30	1,39	52	2	0	10
				200	5,96	147	0	0	29



Школа № 18 п. Загорский

[Handwritten signature]

Отд./корп

День 5

20.12.2024

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	495	Компот из сухофруктов	200	4,13	84	1	0	20

Школа

МКОУ СОШ №18 п.Загорский

Отд./корп

День 6

23.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	205	15,82	237	4	4	32
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
			Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее						
			14 72,5%		10	7,53	66	0	7
			15 Сыр Российский		20	15,55	125	5	6
			338 Яблоки свежие сезонные калиброванные		120	11,04	80	0	0
Завтрак 2	фрукты								12
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,15	105	3	3	17
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	58,21	239	16	12	16
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,09	316	11	7	48
	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	358	Кисель из сока	200	10,08	104	1	0	30

Школа МКОУ СОШ №18 п.Загорский

С.С.С.

Отд./корп

День 7 24.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	231	Сырники из творога со стухненным молоком	160	70,68	348	23	19	35
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	9,43	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	кисломол.		Бийогурт	125	16,25	145	4	4	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	306	Горошек зеленый консервированный	60	16,80	78	2	3	11
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,03	103	2	5	13
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	51,32	574	27	30	57
	гарнир								
	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	342	Компот из свежих яблок	200	5,96	147	0	0	29	



Школа СОШ №18 п. Загорский

[Handwritten signature]

Отд./корп

День 8

25.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	300	51,32	574	27	30	57
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,65	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	гор.блюдо								
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	80	0	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	108,109	Суп картофельный с клецками	250	8,46	125	2	3	13
	2 блюдо	281	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	50,13	264	12	13	10
	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	495	Компот из сухофруктов	200	4,13	84	1	0	20	



Школа №109

МКОУ СОШ №18 п.Заторский

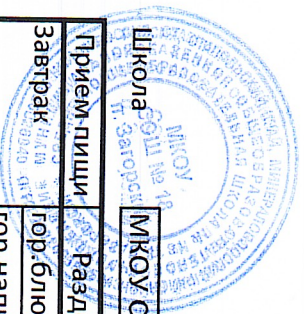
[Handwritten signature]

Отд./корп

День 9

26.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282	Котлеты из говядины	100	58,21	239	16	12	16
	гор.напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	9,10	88	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	фрукты	238	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	24,14	170	2	0	40
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	8,60	226	6	6	32
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	190	5	5	16
	2 блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	32,39	309	17	15	30
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	14,64	244	4	7	17
	сладкое								
	хлеб бел.				40	1,93	94	3	0
хлеб черн.				30	1,39	52	2	0	10
напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	144	1	0	21	



Школа №18
г. Загорский

Handwritten signature

Отд./корп

День 10 27.12.2024

Прием-пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	32,39	309	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
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,09	316	11	7	48
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	80	0	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	7,99	145	2	5	9
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	58,03	204	14	8	7
	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	35	1,62	61	2	0	12
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	5,96	147	0	0	29