МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
08.06.2022г	Утверждаю				Начальник ЛОЛ			Шереметьева Л.А.						
наименование блюд	выход	цена	калорийн.	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с повидлом	35	3-93	103,3	1,05	2,71	18,37	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
Запеканка из творога	150/20	58-55	431	28	19	36	0,07	0,35	110,2	0	215,3	312,2	32	3,8
с молоком сгущенным														
Чай с сахаром	200	1-74	60	0,3	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Хлеб пшеничный витаминиз.	30	1-80	82,5	3,21	1,35	13,1	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	итого	**66-02**												
ОБЕД														
Салат из огурцов	100/5	8-11	61,4	0,8	5,4	2,4	0,03	4,7	9,5	2,4	21,8	39,9	13,2	0,5
Суп крестьянский с крупой,	250/20/5	22-00	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
курой и сметаной														
Котлета мясная	100	59-14	261	16	14,4	16	0,05	0	29,3	0	65,3	233	38,6	3,3
Капуста тушенная	200	13-98	198,6	5,2	11,6	19,6	0,1	44,2	8	0,2	123	99	50,8	2
Напиток "Витошка"	200	5-25	75	0	0	18,8	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
Хлеб пшеничный витаминиз.	50	3-00	137	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	итого	**111-48**												
Полдник														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Яблоко	140	20-86	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
	итого	**43-86**												
Завтрак инвалид														
Бутерброд с маслом	35	10-80	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
Запеканка из творога	150	50-28	407	14,3	11,6	65,6	1,5	0,9	9	0,15	10	8	4	0,18
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
	итого	**62-88**												
ОБЕД инвалид														
Салат из огурцов	100/5	8-11	61,4	0,8	5,4	2,4	0,03	4,7	9,5	2,4	21,8	39,9	13,2	0,5
Суп крестьянский с крупой,	250/20/5	22-00	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
курой и сметаной														
Котлета мясная	100	59-14	261	16	14,4	16	0,05	0	29,3	0	65,3	233	38,6	3,3
Капуста тушенная	200	13-98	198,6	5,2	11,6	19,6	0,1	44,2	8	0,2	123	99	50,8	2
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
	итого	**105-03**												
Полдник инвалид														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Яблоко	165	24-59	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
	итого	**47-59**												
	Зав.столовой		Черноусова Н.М.											