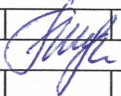



МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
09.06.2022г														
Утверждаю				Начальник ЛОЛ  Шереметьева Л.А.										
наименование блюд	выход	цена	калорийн.	белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с маслом	30	10-80	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
Каша пшеничная с маслом	200/5	11-10	282	8	9,13	40,1	0,2	9,6	4,6	1,6	7	32	12,2	12,1
Кофейный напиток	200	7-66	116	0,7	1	11,2	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
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
Йогурт	125	23-00												
	итого	54-36												
ОБЕД														
Салат капустный	100	7-88	88	0,8	3,1	5,3	0	64	159	0	69	50	0,4	25,5
Рассольник Ленинградский	250/20/5	26-58	199,4	8,2	8,9	20,7	0,1	9,5	0	0	28,2	72,1	23,2	1,1
Филе кури тушенное	100	36-59	165	11,8	11,6	4,14	0,05	0	20	0	20,2	114	16,8	0,85
в сметанном соусе														
Рис отварной с маслом	180/5	10-15	319,8	4,5	12,36	46,3	0,03	0	0,05	0,31	6,8	94	30	0,62
Компот из сухофруктов	200	4-99	124	0,6	0	31,4	0,02	0,6	0	0	29	20	8	1,6
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	89-19												
Полдник														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
мини-рулет	1	18-00	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0
	итого	41-00												
Завтрак инвалид														
Бутерброд с маслом	30	10-80	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
Каша пшеничная с маслом	200/5	10-61	282	8	9,13	40,1	0,2	9,6	4,6	1,6	7	32	12,2	12,1
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
Йогурт	125	23-00												
	итого	46-21												
ОБЕД инвалид														
Салат капустный	100	7-88	88	0,8	3,1	5,3	0	64	159	0	69	50	0,4	25,5
Рассольник Ленинградский	250/20/5	26-58	199,4	8,2	8,9	20,7	0,1	9,5	0	0	28,2	72,1	23,2	1,1
Филе кури тушенное	200	73-11	330	23,6	23,2	8,28	0,1	0	40	0	40,4	228	33,6	1,7
в сметанном соусе														
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
	итого	109-37												
Полдник инвалид														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
мини-рулет	1	18-00	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0
	итого	41-00												
Зав.столовой  Черноусова Н.М.														