МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
10.06.2022г	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 повидлом	35	3-93	103,3	1,05	2,71	18,37	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
Омлет натуральный	165	25-27	360	16,1	30,9	3,1	0,1	0,5	0	0,7	123	231	18,5	2,5
Чай с сахаром	200	1-74	58	0,2	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3
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	**32-74**												
ОБЕД														
Салат из огурцов и помидор	60	7-27	95,4	1,6	8,2	3,9	1,5	0,9	9	0	1	8	4	0,2
Борщ с капустой, курой	250/20/5	24-78	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
и сметаной														
Тефтели мясные	100	56-24	151	9,6	8,5	8,5	0,06	3	0	0,6	15,7	124	17,1	2,1
Каша гречневая	180/5	13-04	363,6	10,1	13	49,4	0,2	1,3	0,05	5,1	25,7	231	14	5
Чай с сахаром	200	1-74	58	0,2	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3
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	**108-03**												
Полдник														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Сочник	1	33-00	264	8,8	14,4	48	0,04	0,06	72	0,8	48,7	81,5	9,3	0,6
	итого	**56-00**												
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
Омлет натуральный	165	25-27	360	16,1	30,9	3,1	0,1	0,5	0	0,7	123	231	18,5	2,5
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
	итого	**37-87**												
ОБЕД инвалид														
Салат из огурцов и помидор	60	7-27	95,4	1,6	8,2	3,9	1,5	0,9	9	0	1	8	4	0,2
Борщ с капустой, курой	250/20/5	24-78	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
и сметаной														
Тефтели мясные	100	56-24	151	9,6	8,5	8,5	0,06	3	0	0,6	15,7	124	17,1	2,1
Каша гречневая	180/5	13-04	363,6	10,1	13	49,4	0,2	1,3	0,05	5,1	25,7	231	14	5
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
	итого	**105-09**												
Полдник инвалид														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Сочник	1	33-00	264	8,8	14,4	48	0,04	0,06	72	0,8	48,7	81,5	9,3	0,6
	итого	**56-00**												
	Зав.столовой		Черноусова Н.М.											