

МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
15.06.2022г	Утверждаю			Начальник ЛОЛ				Шереметьева Л.А.						
наименование блюд	выход	цена	калорийн.	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом и повидло	35	7-22	141,7	1,05	6,86	18,4	0,14	0	0	0,4	10,1	137,1	95	2,87
Каша пшенная с маслом	200/5	11-59	282	7,33	9,93	38,51	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
Чай с сахаром	200	1-66	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
Йогурт	125	23-00												
	<b>итого</b>	<b>45-27</b>												
<b>ОБЕД</b>														
Огурец порционный	40	3-15	9	0,5	0,1	1,7	1,5	0,9	0,9	0,15	1,0	8,0	4,0	0,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20/5	22-31	115	8,4	4,8	10,1	0,11	8,3	0	0	24,5	66,6	26	1,0
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	91-87	299,3	14,7	14,1	26,5	1,5	0,9	9,0	0,15	10	8	4	0,18
Соус красный основной	50	1-88	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	1,35	4,6	2,3	0,1
Напиток из шиповника	200	6-80	94	0,4	0	23,6	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
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
	<b>итого</b>	<b>129-01</b>												
<b>Полдник</b>														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>23-00</b>												
<b>Завтрак инвалид</b>														
Бутерброд с маслом	30	10-80	138	1,32	11	8,2	0,03	0	0,04	0,4	6,4	22,5	4,2	2
Каша пшенная с маслом	200/5	11-14	282	7,33	9,93	38,51	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
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												
	<b>итого</b>	<b>46-74</b>												
<b>ОБЕД инвалид</b>														
Огурец порционный	40	3-15	9	0,5	0,1	1,7	1,5	0,9	0,9	0,15	1,0	8,0	4,0	0,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20/5	22-31	115	8,4	4,8	10,1	0,11	8,3	0	0	24,5	66,6	26	1,0
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	91-87	299,3	14,7	14,1	26,5	1,5	0,9	9,0	0,15	10	8	4	0,18
Соус красный основной	50	1-88	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	1,35	4,6	2,3	0,1
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
	<b>итого</b>	<b>121-01</b>												
<b>Полдник инвалид</b>														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>итого</b>	<b>23-00</b>												
Зав.столовой Черноусова Н.М.														