

МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
14.06.2022г														
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 сыром и маслом	35	14-05	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
Каша ячневая с маслом	200/5	10-92	250	8,27	9,13	33,91	0,26	2,5	0,17	0,8	214	284,5	46,1	1,8
Кофейный напиток	200	6-96	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
апельсин	216	29-16	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12
<b>итого</b>	<b>62-89</b>													
<b>ОБЕД</b>														
Помидор свежий	40	5-36	8,4	0,4	0,1	2,3	1,5	0,9	9	0,15	10	8	4	0,2
Суп-пюре с курой	250/20/20	25-06	187	7,4	7	22,6	0,09	8,2	146	0,23	80,1	77,2	20,9	0,87
Биточки мясные	100	54-44	261	16	14,4	16	0,05	0	29,3	0	65,3	233	38,6	3,3
макароны отварные	180	6-46	293,4	6,1	11	41	0,1	0,01	0	0,9	6,2	38,4	11	1,1
соус красный основной	30	1-16	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	1,35	4,6	2,3	0,1
Кисель	200	4-53	118	0	0	30,6	0,4	30	0,15	2,5	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
<b>итого</b>	<b>100-01</b>													
<b>Полдник</b>														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
булочка с маком	1	25-00	165	3,9	4,7	25,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	0,6
<b>итого</b>	<b>48-00</b>													
<b>Завтрак инвалид</b>														
Бутерброд с маслом и сыром	35	14-05	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
Каша ячневая с маслом	200/5	10-33	250	8,27	9,13	33,91	0,26	2,5	0,17	0,8	214	284,5	46,1	1,8
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
Апельсин	216	29-16	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12
<b>итого</b>	<b>55-34</b>													
<b>ОБЕД инвалид</b>														
Помидор свежий	40	5-36	8,4	0,4	0,1	2,3	1,5	0,9	9	0,15	10	8	4	0,2
Суп-пюре с курой	250/20/20	25-06	187	7,4	7	22,6	0,09	8,2	146	0,23	80,1	77,2	20,9	0,87
Биточки мясные	100	54-44	261	16	14,4	16	0,05	0	29,3	0	65,3	233	38,6	3,3
макароны отварные	180	6-46	293,4	6,1	11	41	0,1	0,01	0	0,9	6,2	38,4	11	1,1
соус красный основной	30	1-16	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>94-28</b>													
<b>Полдник инвалид</b>														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
булочка с маком	1	25-00	165	3,9	4,7	25,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	0,6
<b>итого</b>	<b>48-00</b>													
Зав.столовой Черноусова Н.М.														