



МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
16.06.2022г														
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 маслом	35	10-80	138	1,32	11	8,2	0,03	0	0,04	0,4	6,4	22,5	4,2	2
Макароны с сыром	165	18-17	297	8,7	12,9	35	0,08	0,1	0,08	0,81	158	131	18	1,1
Кофейный напиток	200	6-86	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
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	58-49												
ОБЕД														
Салат из огурцов и помидор	60	7-15	95,4	1,6	8,2	3,9	1,5	0,9	9	0	1	8	4	0,2
Борщ с капустой, курой и сметаной	250/20/5	24-13	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
Плов по-узбекски	200	56-02	418	14,4	19	45,4	0,06	0,3	0,04	0,6	21	221	50	2,5
Компот из сухофруктов	200	4-88	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	95-18												
Полдник														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
минирулет	1	16-00	264	8,8	14,4	48	0,04	0,06	72	0,8	48,7	81,5	9,3	0,6
	итого	39-00												
Завтрак инвалид														
Бутерброд с маслом	35	10-80	138	1,32	11	8,2	0,03	0	0,04	0,4	6,4	22,5	4,2	2
Макароны с сыром	165	18-17	297	8,7	12,9	35	0,08	0,1	0,08	0,81	158	131	18	1,1
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
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	51-63												
ОБЕД инвалид														
Салат из огурцов и помидор	60	7-15	95,4	1,6	8,2	3,9	1,5	0,9	9	0	1	8	4	0,2
Борщ с капустой, курой и сметаной	250/20/5	24-13	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
Плов по-узбекски	200	56-02	418	14,4	19	45,4	0,06	0,3	0,04	0,6	21	221	50	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	89-10												
Полдник инвалид														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
минирулет	1	16-00	264	8,8	14,4	48	0,04	0,06	72	0,8	48,7	81,5	9,3	0,6
	итого	39-00												
Зав.столовой Черноусова Н.М.														