



МАОУ "Косулинская СОШ №8"															
20.06.2022г		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 сыром	30	10-75	112	3,8	4,3	23	0,02	0,1	0,04	0,24	138	97,8	9,6	0,31	
Каша Геркулес с маслом	200/5	11-18	256,66	5,6	10,4	33,07	0,21	1,42	0,08	0,8	154,6	24,6	71	1,7	
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	
Банан	260	41-60	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	1,2	
	итого	66-99													
ОБЕД															
Салат капустный	100	6-64	88	0,8	3,1	5,3	0	64	159	0	69	50	0,4	25,5	
Суп из овощей с курой и сметаной	250/20/5	23-58	163,3	7,4	8,8	12,9	0,05	18	0	0	42	46,1	0	0	
Суфле из отварного филе куриного с рисом	180	72-85	419,4	42,12	24,3	7,38	0,36	0,05	95	0	102,2	180,1	24,5	1,9	
Соус красный	50	1-87	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	7-33	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	
	итого	115-27													
Полдник															
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
мини-рулет	1	16-00	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0	
	итого	39-00													
Завтрак инвалид															
Бутерброд с сыром	30	10-75	112	3,8	4,3	23	0,02	0,1	0,04	0,24	138	97,8	9,6	0,31	
Каша Геркулес с маслом	200/5	10-80	256,66	5,6	10,4	33,07	0,21	1,42	0,08	0,8	154,6	24,6	71	1,7	
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3	
Банан	260	41-60	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12	
	итого	64-95													
ОБЕД инвалид															
Салат капустный	100	6-64	88	0,8	3,1	5,3	0	64	159	0	69	50	0,4	25,5	
Суп из овощей с курой и сметаной	250/20/5	23-58	163,3	7,4	8,8	12,9	0,05	18	0	0	42	46,1	0	0	
Суфле из отварного филе куриного с рисом	180	72-92	419,4	42,12	24,3	7,38	0,36	0,05	95	0	102,2	180,1	24,5	1,9	
Соус красный	50	1-87	61,7	4,95	2,5	5,05	0	0,5	0	0,06	янв.00	04.янв	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	
	итого	106-81													
Полдник инвалид															
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
мини-рулет	1	16-00	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0	
	итого	39-00													
Зав.столовой				Черноусова Н.М.											