



МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
21.06.2022г														
Начальник ДООЛ Шереметьева Л.А.														
наименование блюд	выход	цена	калорийн.	белки	жиры	углеводы	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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 манная с маслом	200/5	10-93	248,7	4,8	8,2	37,1	0,08	1,4	0,08	0,8	140,6	136,4	23	0,56
Кофейный напиток	200	6-99	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	130	20-28	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12
итого	54-43													
ОБЕД														
огурец свежий	40	3-70	8,4	0,4	0,1	2,3	1,5	0,9	9	0,15	10	8	4	0,2
Суп картофельный с горохом и курой	250/20	22-03	305	14,19	9,25	41,94	0,3	7,1	180,1	0,41	70,8	125,5	55,2	2,9
Гуляш из говядины	100	67-88	132	13,9	6,5	4	0,03	0,3	0,04	0,7	62	215	30	3,2
макароны отварные	180	6-56												
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.	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	106-85													
Полдник														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
булочка забава	1	25-00	165	3,9	4,7	25,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	0,6
итого	48-00													
Завтрак инвалид														
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 манная с маслом	200/5	10-93	248,7	4,8	8,2	37,1	0,08	1,4	0,08	0,8	140,6	136,4	23	0,56
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
яблоко	130	20-28	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12
итого	47-06													
ОБЕД инвалид														
огурец свежий	40	3-70	8,4	0,4	0,1	2,3	1,5	0,9	9	0,15	10	8	4	0,2
Суп картофельный с горохом и курой	250/20	22-03	305	14,19	9,25	41,94	0,3	7,1	180,1	0,41	70,8	125,5	55,2	2,9
Гуляш из говядины	100	68-02	132	13,9	6,5	4	0,03	0,3	0,04	0,7	62	215	30	3,2
макароны отварные	180	6-56												
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
итого	102-11													
Полдник инвалид														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
булочка забава	1	25-00	165	3,9	4,7	25,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	0,6
итого	48-00													
Зав.столовой Черноусова Н.М.														