

МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
22.06.2022г														
Утверждаю		Начальник ЛОЛ					Шереметьева Л.А.							
наименование блюд	выход	цена	калорий	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с сыром	35	11-37	112,0	3,8	4,3	23	0,02	0,1	0,04	0,24	138	97,8	9,6	0,31
Каша рисовая с маслом	200/5	11-89	262	4,67	8,93	37,47	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
Чай с сахаром	200	1-66	60	0,3	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
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		29-03	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12
	<b>итого</b>	<b>55-75</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
Щи из свежей капусты	250/20/5	24-11	152,25	7,17	8,7	10,57	0	16,9	0,3	0	77,6	29,7	66,7	1,5
Жаркое по-домашнему	200	75-02	373,4	26,4	14,4	32	0,15	8,2	0,03	0,7	33	244	54	3,1
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	1-80	137	5,35	2,25	21,75	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	<b>итого</b>	<b>113-62</b>												
<b>Полдник</b>														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
минирулет	1	16-00	165	3,9	4,7	25,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	0,6
	<b>итого</b>	<b>39-00</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
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
Яблоко	50	23-40	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
апельсин		29-03	192	3	1	42	0,1	0,2	0,4	0,8	16	56	84	0,12
	<b>итого</b>	<b>68-28</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
Щи из свежей капусты	250/20/5	24-11	152,25	7,17	8,7	10,57	0	16,9	0,3	0	77,6	29,7	66,7	1,5
Жаркое по-домашнему	100	75-02	373,4	26,4	14,4	32	0,15	8,2	0,03	0,7	33	244	54	3,1
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>106-29</b>												
<b>Полдник инвалид</b>														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
мини рулет	1	16-00	165	3,9	4,7	25,2	0,6	0	9	2	15	44,5	6,5	0,6
	<b>итого</b>	<b>39-00</b>												
Зав.столовой		Черноусова Н.М.												