

МАОУ "Косулинская СОШ №8"														
23.06.2022г														
Утверждаю		Начальник ЛОЛ					Шереметьева Л.А.							
наименование блюд	выход	цена	калорий	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Бутерброд с повидлом	35	3-78	103,3	1,05	2,71	18,37	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	45-26	431	28	19	36	0,07	0,35	110,2	0	215,3	312,2	32	3,8
Чай с сахаром	200	1-67	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
итого	52-51													
ОБЕД														
Салат из огурцов	100/5	10-12	61,4	0,8	5,4	2,4	0,03	4,7	9,5	2,4	21,8	39,9	13,2	0,5
Суп крестьянский с крупой, курой и сметаной	250/20/5	21-64	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
Котлета мясная	100	48-90	261	16	14,4	16	0,05	0	29,3	0	65,3	233	38,6	3,3
Капуста тушеная	200	12-19	198,6	5,2	11,6	19,6	0,1	44,2	8	0,2	123	99	50,8	2
Напиток "Витошка"	200	4-95	75	0	0	18,8	0,3	20	0,12	2,3	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
итого	100-80													
Полдник														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Яблоко	150	23-40	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
итого	46-40													
Завтрак инвалид														
Бутерброд с маслом	35	10-80	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47
Запеканка из творога	150	37-00	407	14,3	11,6	65,6	1,5	0,9	9	0,15	10	8	4	0,18
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
итого	49-60													
ОБЕД инвалид														
Салат из огурцов	100/5	10-12	61,4	0,8	5,4	2,4	0,03	4,7	9,5	2,4	21,8	39,9	13,2	0,5
Суп крестьянский с крупой, курой и сметаной	250/20/5	21-64	180,25	7,78	9,7	14,88	0,08	7,5	0	0	42	75,2	26,75	1,1
Котлета мясная	100	48-90	261	16	14,4	16	0,05	0	29,3	0	65,3	233	38,6	3,3
Капуста тушеная	200	12-19	198,6	5,2	11,6	19,6	0,1	44,2	8	0,2	123	99	50,8	2
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3
итого	94-65													
Полдник инвалид														
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Яблоко	150	23-40	47	0,4	0,4	9,8	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	1,2
итого	46-40													
Зав.столовой		Черноусова Н.М.												