



МАОУ "Косулинская СОШ №8"															
24.06.2022г															
Начальник ДООЛ Шереметьева Л.А.															
наименование блюд	выход	цена	калорийн.	белки	жиры	углеводы	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
Бутерброд с маслом	30	10-80	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47	
Каша пшеничная с маслом	200/5	9-67	282	8	9,13	40,1	0,2	9,6	4,6	1,6	7	32	12,2	12,1	
Кофейный напиток	200	7-33	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	
апельсин	210	28-82													
итого		58-42													
ОБЕД															
Салат капустный	100	5-25	88	0,8	3,1	5,3	0	64	159	0	69	50	0,4	25,5	
Рассольник Ленинградский	250/20/5	24-92	199,4	8,2	8,9	20,7	0,1	9,5	0	0	28,2	72,1	23,2	1,1	
Филе кури тушенное	100	39-64	165	11,8	11,6	4,14	0,05	0	20	0	20,2	114	16,8	0,85	
в сметанном соусе															
Рис отварной с маслом	180/5	10-06	319,8	4,5	12,36	46,3	0,03	0	0,05	0,31	6,8	94	30	0,62	
Компот из сухофруктов	200	6-59	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		89-46													
Полдник															
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
мини-рулет	1	23-00	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0	
итого		46-00													
Завтрак инвалид															
Бутерброд с маслом	30	10-80	169	5,1	13	10,9	0,05	0,12	0,07	0,5	139	95	9,4	0,47	
Каша пшеничная с маслом	200/5	9-20	282	8	9,13	40,1	0,2	9,6	4,6	1,6	7	32	12,2	12,1	
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3	
апельсин	210	28-82													
итого		50-62													
ОБЕД инвалид															
Салат капустный	100	5-25	88	0,8	3,1	5,3	0	64	159	0	69	50	0,4	25,5	
Рассольник Ленинградский	250/20/5	24-92	199,4	8,2	8,9	20,7	0,1	9,5	0	0	28,2	72,1	23,2	1,1	
Филе кури тушенное	200	39-64	330	23,6	23,2	8,28	0,1	0	40	0	40,4	228	33,6	1,7	
в сметанном соусе															
Чай без сахара	200	1-80	1,5	0,2	0	0,1	0	0	0,2	0	11	3	1	0,3	
итого		71-61													
Полдник инвалид															
сок 200мл	1	23-00	89,6	0	0	23,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
мини-рулет	1	23-00	154	1,4	6,7	28,7	0,03	0	0,4	0,1	0,1	0,3	0,07	0	
итого		46-00													
Зав.столовой Черноусова Н.М.															