

Завтрак Му (А.В. Крайнова)

Школа МБОУ "Сепольская ООШ" Отд./корп День 27.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	каша манная	200	12.88	222	6	8	31
	гор.напиток	463	какао со сгущенным молоком	200	45212.00	196	5	5	33
	хлеб		хлеб с маслом	80	12.25	174	5	2	36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	122	суп из рыбных консервов	250	18.21	171	6	8	18
	2 блюдо	297	рыба отварная	80	19.70	281	7	7	47
	гарнир	256	макароны отварные	150	9.81	141	8	9	5
	сладкое	495	компот из сухофруктов	200	5.44	114	1	0	28
	хлеб бел.		Хлеб	80	4.80	174	5	2	36
	хлеб черн.								
						1473	43	41	234

Утверждено: *Мур* (Л.В. Крайнова)

Школа МБОУ "Сепольская ООШ" Отд./корп День 28.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	217	каша рисовая	200	14.30	210	5	7	33
	гор.напиток	457	чай с сахаром	200	2.03	49	0	0	12
	хлеб		хлеб с сыром	70	10.90	174	5	2	36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	104	щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	15.26	143	3	10	11
	2 блюдо	339	котлета мясная	80	38.00	160	3	6	23
	гарнир	377	пюре картофельное	150	18.06	46	3	0	0
	сладкое		сок фруктовый	200	16.00	67	1	0	13
	хлеб бел.		Хлеб	80	4.80	174	5	2	36
	хлеб черн.								
	итог						1023	25	27

Универсиадо: *Мун* (Л.В. Забайцова)

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213	каша гречневая	200	13.46	246	8	8	35
	гор.напиток	463	какао со сгущенным молоком	200	13.67	196	5	5	33
	хлеб		хлеб с маслом	80	12.25	174	5	2	36
Завтрак 2	фрукты		яблоко	100	25873.00				
Обед	закуска								
	1 блюдо	129	суп с макаронными изделиями	250	12.11	109	3	3	14
	2 блюдо	375	плов из отварной курицы	230	27.83	818	41	50	45
	гарнир								
	сладкое	495	компот из сухофруктов	200	5.44	114	1	0	28
	хлеб бел.		Хлеб	80	4.80	174	5	2	36
	хлеб черн.								
	итог						1831	68	70

Утверждено: Кузнецова А.В.

Школа

МБОУ "Сепольская ООШ"

Отд./корп

День

30.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	227	каша ячневая	200	10.48	247	7	7	60
	гор.напиток	466	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	13.10	119	3	3	20
	хлеб		хлеб с сыром	70	10.90	261	10	8	36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	101	рассольник "Ленинградский" на м/б	250	19.72	150	5	11	32
	2 блюдо	348	тефтели мясные	80	46.80	144	5	13	1
	гарнир	256	макароны отварные	150	9.81	281	7	7	47
	сладкое	457	чай с сахаром	200	2.03	49	0	0	12
	хлеб бел.		Хлеб	80	4.80	174	5	2	36
	хлеб черн.								
		итог					1425	42	51

Утверждено Мун (Л.В. Урабнева)

Школа

МБОУ "Сепольская ООШ"

Отд./корп

День

31.03.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	139	суп молочный с макаронами	250	11.52	156	6	0	20
	гор.напиток	457	чай с сахаром	200	2.03	49	0	0	12
	хлеб		хлеб с маслом	60\10	12.25	174	5	2	36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	95	борщ из свежей капусты на мясном бульоне	250	16.14	111	2	7	11
	2 блюдо	366	курица отварная	100	24.70	202	15	15	1
	гарнир	202	греча отварная	150	11.01	264	9	5	45
	сладкое	495	компот из сухофруктов	200	5.44	114	1	0	28
	хлеб бел.		Хлеб	80	4.80	174	5	2	36
	хлеб черн.								
	итог						1244	43	31

Удобрение: Су (А.В. Цайковс)

Школа МБОУ "Сепольская ООШ" Отд./корп День 03.04.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	212	каша геркулесовая	200	10.30	207	6	9	26
	гор.напиток	457	чай с сахаром	200	2.03	49	2	0	12
	хлеб		хлеб с маслом	80	12.25	121	2	6	13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	113	суп гороховый на мясном бульоне	250	11.60	99	2	7	14
	2 блюдо	339	котлеты мясные	80	38.00	141	8	9	5
	гарнир	256	макароны отварные	150	9.86	211	6	5	35
	сладкое		сок фруктовый	200	16.00	67	1	0	13
	хлеб бел.		Хлеб	80	4.80	174	5	2	36
	хлеб черн.								
							1069	32	38