

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ " Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф Белошапкина "

\_\_\_\_\_ Бутотова Г.А.

Школа **МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белошапкина"** Отд./корп **6-11 м/о** День **29.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	фрукты								
			6	Рыба, тушеная с овощами	100		150,00	10,87	11,34
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	80		10,40	0,64	0,08	1,28
	1 блюдо	23	Суп-уха ( с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты мясные	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,33	7,43	6,11	36,55
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20		40,00	0,98	0,20	8,96

Школа **МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белошапкина"** Отд./корп **12-18 м/о** День **29.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50		104,00	4,00	0,75	20,05
	фрукты								
			6	Рыба, тушеная с овощами	120		180,00	13,04	13,61
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	100		13,00	0,80	0,10	1,60
	1 блюдо	23	Суп-уха ( с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты мясные	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,00	8,92	7,33	43,86
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30		60,00	1,47	0,30	13,44

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белашапкина "

\_\_\_\_\_ Бутотова Г.А.

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белашапкина" Отд./корп 6-11 м/о День 04.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	фрукты								
		6	Рыба, тушеная с овощами	100		150,00	10,87	11,34	3,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	80		10,40	0,64	0,08	1,28
	1 блюдо	23	Суп-уха ( с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты,биточки,шницели	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,33	7,43	6,11	36,55
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20		40,00	0,98	0,20	8,96

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белашапкина" Отд./корп 12-18 м/о День 04.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50		104,00	4,00	0,75	20,05
	фрукты								
		6	Рыба, тушеная с овощами	120		180,00	13,04	13,61	3,84
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	100		13,00	0,80	0,10	1,60
	1 блюдо	23	Суп-уха ( с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты,биточки,шницели	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,00	8,92	7,33	43,86
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30		60,00	1,47	0,30	13,44

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белашапкина" Отд./корп 6-11 п/п День 04.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	фрукты								
		6	Рыба, тушеная с овощами	100		150,00	10,87	11,34	3,20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	80		10,40	0,64	0,08	1,28
	1 блюдо	23	Суп-уха ( с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты,биточки,шницели	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,33	7,43	6,11	36,55
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20		40,00	0,98	0,20	8,96

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белашапкина" Отд./корп 12-18 п/п День 04.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	гор.напиток	21	Чай с лимоном	200		59,00	0,06	0,01	15,18
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50		104,00	4,00	0,75	20,05
	фрукты								
		6	Рыба, тушеная с овощами	120		180,00	13,04	13,61	3,84
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Овощи соленые	100		13,00	0,80	0,10	1,60
	1 блюдо	23	Суп-уха ( с рыбной консервой)	250		135,00	7,52	3,77	36,05
	2 блюдо	24	Котлеты,биточки,шницели	100		213,86	9,00	12,86	15,53
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,00	8,92	7,33	43,86
	напиток	8	Сок	200		7,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30		60,00	1,47	0,30	13,44