

МОУ "Колесурская СОШ" понедельник / 1 неделя
День 02.06.2025 г.

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | |
|-------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | | 6,5-11 лет | 12-18 лет | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | 6,5-11 лет | 12-18 лет | |
| | | | | | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет | 12-18 лет | 6,5-11 лет | 12-18 лет | | | |
| 1 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | 236/2021г | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 3,75 | 5,00 | 4,77 | 6,36 | 23,55 | 31,40 | 152,13 | 202,84 | |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 20 | 3,48 | 4,64 | 4,43 | 5,90 | 0,00 | 0,00 | 53,75 | 71,66 | |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 19,68 | 93,76 | 93,76 | |
| | 459/2021г | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 9,50 | 9,50 | 40,10 | 40,10 | |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 86,60 | 86,60 | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 605 | 660 | 11,57 | 13,98 | 9,82 | 12,88 | 72,93 | 80,78 | 426,34 | 494,96 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | | ТК-2 | Огурцы свежие порционно | 60 | 100 | 0,42 | 0,70 | 0,06 | 0,10 | 1,14 | 1,90 | 6,78 | 11,30 |
| | 100/2021г | Рассольник ленинградский | 200 | 250 | 2,10 | 2,63 | 4,08 | 5,10 | 10,60 | 13,25 | 87,52 | 109,40 | |
| | 202/2021г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,51 | 11,34 | 6,36 | 8,48 | 37,70 | 50,26 | 242,04 | 322,72 | |
| | 63/2008г | Гуляш | 90 | 100 | 10,80 | 12,00 | 21,60 | 24,00 | 4,50 | 5,00 | 255,60 | 284,00 | |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 | |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,40 | 2,40 | 0,45 | 0,45 | 12,03 | 12,03 | 61,77 | 61,77 | |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 50 | 3,80 | 3,80 | 0,40 | 0,40 | 24,60 | 24,60 | 117,20 | 117,20 | |
| | | ИТОГО ОБЕД: | 780 | 930 | 28,63 | 33,47 | 33,05 | 38,63 | 110,665 | 127,14 | 854,61 | 990,09 | |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,20 | 47,45 | 42,87 | 51,51 | 183,60 | 207,92 | 1280,95 | 1485,05 | |

