

МОУ "Колесурская СОШ" понедельник / 1 неделя
День 05.06.2025 г.

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					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	6,5-11 лет	12-18 лет
1 день	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшѐнная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	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:	600	650	9,77	11,58	13,30	15,11	75,44	84,15	460,52	518,91
	ОБЕД											
	15/2013г	Салат "Тазалык"	60	100	0,65	1,08	3,60	6,00	5,34	8,90	56,35	93,92
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
4 день	496/2021г	Напиток из плодов шиповника										
			200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	738/2004г	Пирожки с рисом и яйцом	60	75	5,51	6,88	8,48	10,59	30,18	37,73	219,02	273,77
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32
		ИТОГО ОБЕД:	800	925	34,61	40,26	37,5	44,63	108,22	123,71	908,83	1057,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,38	51,84	50,80	59,74	183,66	207,86	1369,35	1576,43	

