

МОУ "Колесурская СОШ" понедельник / 1 неделя
День 13.06.2025 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
9 день	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	470/2021г	Кисломолочный напиток (йогурт)	120	120	3,60	3,60	3,00	3,00	13,20	13,20	94,20	94,20
		ИТОГО ЗАВТРАК:	515	575	16,41	18,42	15,37	17,05	61,94	73,60	451,67	521,49
	ОБЕД											
	ТК-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	311/2004г	Каша пшенная жидкая	150	180	3,27	3,92	3,27	3,92	18,20	21,83	115,29	138,35
	202/2013г	Котлеты рубленные из птицы	90	100	14,22	15,80	14,78	16,43	8,13	9,04	222,46	247,18
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	540/2021г	Шанежка с картофелем	75	75	4,71	4,71	4,28	4,28	26,76	26,76	164,42	164,42
	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	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	895	1025	31,68	34,82	31,745	35,03	108,72	116,69	847,30	921,30
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,09	53,24	47,11	52,07	170,65	190,29	1298,97	1442,79

