

**МОУ "Колесурская СОШ" понедельник / 1 неделя**  
**День 16.06.2025 г.**

| День недели | № рец.    | Наименование блюда                | Выход, гр. |           | Пищевые вещества. |           |            |           |               |           | Энергетическая<br>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   |                                   |            |           |                   |           |            |           |               |           |                                   |           |
|             | 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   |

