

Школа НРМОБУ "Чеускинская СОШ" Отд./корп  День 5.10.22.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	20	С-т из св помидор и огурцов р/м	100	31,60	85	0	4	2
	гор. Блюдо	487	Птица отварная	100	57,80	146	14	6	8
	гарнир	520	Картофельное пюре	150	23,10	189	2	7	25
	гор. Напиток	585	Чай с лимоном	200	6,50	60	0	0	15
	хлеб	5	Хлеб 1 сорта	30	2,60	58	2	2	15
	фрукт	6	Груша	116	30,40	56	0	0	8
		7							
Итого					152,00	594,00	18,00	19,00	73,00
Завтрак 2	бут-д	1	Бут-д с джемом	47	12,00	174	7	7	30
	гор. Блюдо	2	Каша молочная пшеничная	210	27,70	259	8	9	36
	гор.напиток	3	Чай с сахаром	200	4,30	58	0	0	15
Итого					44,00	491,00	15,00	16,00	81,00
Обед с 7 лет	закуска	19	С-т из помидор р/м	100	29,00	85	0	4	2
	1 блюдо	139	Суп крестьянский с м/пт и см	275	33,80	229	6	7	16
	2 блюдо	374	Рыба туш. с овощами	150	109,50	102	5	6	1
	гарнир	511	Рис отварной	180	16,20	275	4	6	25
	напиток	639	Напиток из с/фруктов	200	11,50	124	1	0	31
	хлеб	6	Хлеб украинский	60	5,00	136	4	2	28
	конд. Изд.	7							
	фрукт	8	Яблоко	100	21,00	46	0	0	9
Итого					226,00	997,00	20,00	25,00	112,00
обед с 11 лет		19	С-т из св помидор р/м	100	29,00	85	0	4	2
		139	Суп крестьянский м/пт и см.	285	33,80	193	6	6	22
		374	Рыба тушеная с овощами	150	109,50	102	11	5	6
		511	Рис отварной	180	16,20	275	4	6	25
		639	Напиток из с/фруктов	200	11,50	124	0	0	31
		6	Хлеб украинский	60	5,00	136	4	2	28
		7	Яблоко	100	21,00	46	0	0	9
		8							
Итого					226,00	961,00	25,00	23,00	123,00

Директор школы  
Повар-бригадир



И.В. Шекирева  
О.А. Лынова

Школа НРМОБУ "Чеускинская СОШ" Отд./корп   День 6.10.22.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	37	С-т Ароматный р/м	100	29,20	69	1	4	3
	гор. Блюдо	374	Котлета любительская	75	73,20	102	11	5	6
	гарнир	510	Рагу из овощей	150	24,20	210	7	5	38
	гор. Напиток	585	Чай с сахаром	200	3,40	58	0	0	15
	хлеб	5	Хлеб 1 сорта	30	2,60	58	2	2	15
	фрукт	6	Груша	77	19,40	42	0	0	8
		7							
Итого					152,00	539,00	21,00	16,00	85,00
Завтрак 2	бут-д	1	Бут-д с джемом	45	11,20	174	7	7	30
	гор. Блюдо	2	Каша молочная Дружба	210	29,40	259	8	9	36
	гор.напиток	3	Чай с сахаром	200	3,40	58	0	0	15
Итого					44,00	491,00	15,00	16,00	81,00
Обед с 7 лет	закуска	22	С-т из св огурцов р/м	100	29,00	86	1	7	4
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом м/пт	250	30,20	193	6	6	22
	2 блюдо	471	Фрикадельки в/соусе	150	89,60	154	8	6	4
	гарнир	516	Каша ячневая	150	9,50	202	3	6	35
	напиток	631	Компот из яблок	200	12,90	115	0	0	28
	хлеб	6	Хлеб украинский	60	5,00	136	4	2	28
	конд. Изд.	7							
	фрукт	8	Мандарин	199	49,80	84	0	0	11
Итого					226,00	970,00	22,00	27,00	132,00
обед с 11 лет		22	С-т из св огурцов р/м	90	29,00	86	1	7	4
		139	Суп картофельный с горохом м/пт.	250	30,20	193	6	6	22
		471	Фрикадельки в/соусе	150	89,60	154	8	6	4
		516	Каша ячневая	150	9,50	202	3	6	35
		631	Компот из яблок	200	12,90	115	0	0	28
		6	Хлеб украинский	60	5,00	136	4	2	28
		7	Мандарин	199	49,80	84	0	0	11
		8							
Итого					226,00	970,00	22,00	27,00	132,00

Директор школы И.В. Шехирева  
 Повар-бригадир О.А. Лынова



Школа НРМОБУ "Чеускинская СОШ" Отд./корп   День 7.10.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак с 7-11 лет	бут-д	1	Б-д с маслом	40	13,90	143	4	8	20
	гор.блюдо	366	Запеканка из творога со сметаной	115	68,70	252	17	11	15
	гор.напиток	692	Чай с лимоном	200	5,90	60	0	0	20
	конд.изд.								
	хол.закуска								
	фрукт		Груша	244	63,50	112	0	0	18
Итого					152,00	567,00	21,00	19,00	73,00
Завтрак 2 с 12 и ст.	бут-д	1	Б-д с джемом	48	13,00	153	4	8	15
	гор.блюдо	2	Каша молочная манная	210	27,60	290	9	10	40
	гор.напиток	3	Чай с сахаром	200	3,40	58	0	0	15
Итого					44,00	501,00	13,00	18,00	70,00
Обед с 7-11 лет	закуска	16	С-т из св. помидор и огурцов р/м	100	31,60	79	1	7	3
	1 блюдо	132	Рассольник лен. со сметаной и мясом пт	285	47,50	255	7	12	10
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	150	103,20	269	9	11	14
	гарнир	510							
	компот	634	Компот из груш	200	14,50	124	0	0	25
	хлеб	6	Хлеб украинский	60	5,00	136	5	3	30
	фрукт	7	Яблоко	115	24,20	48	0	0	9
	конд. изд.								
Итого					226,00	911,00	22,00	33,00	91,00
обед с 12 и ст.	закуска	16	С-т из св. огурцов и помидор р/м	100	31,60	79	1	7	3
	1бл.	132	Рассольник лен. со сметаной и мясом пт	285	47,50	255	7	12	10
	2бл.	436	Жаркое по-домашнему	150	103,20	269	9	11	14
	гарнир	510							
	напиток	634	Компот из св груш	200	14,50	124	0	0	25
	хлеб	6	Хлеб украинский	60	5,00	136	5	3	30
	конд. изд.	7							
	фрукт		Яблоко	115	24,20	48	0	0	9
Итого					226,00	911,00	22,00	33,00	91,00

Директор школы И.В. Шехирева  
 Повар-бригадир О.А. Лынова

