

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белошапкина "

_____ Бутотова Г.А.

Школа **МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белошапкина"** Отд./корп **6-11 м/п** День **10.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	11	Тефтели из говядины с рисом	100		201,86	9,00	13,34	11,45
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200		57,00	0,00	0,00	14,97
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	соус	16	Соус красный основной	30		19,80	0,42	1,31	1,89
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,33	7,43	6,11	36,55
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	46	Томаты в собственном соку	60		10,20	0,47	0,08	2,40
	1 блюдо	42	Щи с мясом (тушенкой) и со сметаной	250		94,09	3,60	5,05	8,55
	2 блюдо	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100		150,00	10,87	11,34	3,20
	гарнир	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	напиток	8	Сок	200		75,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20		40,00	0,98	0,20	8,96
	конд. издел.	ГП	Вафли, или пряники, или печенье	20		108,40	0,78	6,12	12,50

Школа **МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф.Белошапкина"** Отд./корп **12-18 м/п** День **10.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	11	Тефтели из говядины с рисом	100		201,86	9,00	13,34	11,45
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200		57,00	0,00	0,00	14,97
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40		3,20	3,20	0,60	16,04
	соус	16	Соус красный основной	30		19,80	0,42	1,31	1,89
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,00	8,92	7,33	43,86
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	46	Томаты в собственном соку	100		17,00	0,78	0,13	4,00
	1 блюдо	42	Щи с мясом (тушенкой) и со сметаной	250		94,09	3,60	5,05	8,55
	2 блюдо	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100		150,00	10,87	11,34	3,20
	гарнир	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	напиток	8	Сок	200		75,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30		60,00	1,47	0,30	13,44
	конд. издел.	ГП	Вафли, или пряники, или печенье	40		216,80	1,56	12,24	25,00

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф. Белошапкина "

_____ Буготова Г.А.

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф. Белошапкина" Отд./корп 6-11 м/о День 10.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	11	Тефтели из говядины с рисом	100		201,86	9,00	13,34	11,45
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200		57,00	0,00	0,00	14,97
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	соус	16	Соус красный основной	30		19,80	0,42	1,31	1,89
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,33	7,43	6,11	36,55
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	46	Томаты в собственном соку	60		10,20	0,47	0,08	2,40
	1 блюдо	42	Щи с мясом (тушенкой) и со сметаной	250		94,09	3,60	5,05	8,55
	2 блюдо	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100		150,00	10,87	11,34	3,20
	гарнир	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	напиток	8	Сок	200		75,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20		40,00	0,98	0,20	8,96
	конд. издел.	ГП	Вафли, или пряники, или печенье	20		108,40	0,78	6,12	12,50

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф. Белошапкина" Отд./корп 12-18 м/о День 10.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	11	Тефтели из говядины с рисом	100		201,86	9,00	13,34	11,45
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200		57,00	0,00	0,00	14,97
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40		3,20	3,20	0,60	16,04
	соус	16	Соус красный основной	30		19,80	0,42	1,31	1,89
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,00	8,92	7,33	43,86
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	46	Томаты в собственном соку	100		17,00	0,78	0,13	4,00
	1 блюдо	42	Щи с мясом (тушенкой) и со сметаной	250		94,09	3,60	5,05	8,55
	2 блюдо	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100		150,00	10,87	11,34	3,20
	гарнир	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	напиток	8	Сок	200		75,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30		60,00	1,47	0,30	13,44
	конд. издел.	ГП	Вафли, или пряники, или печенье	40		216,80	1,56	12,24	25,00

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф. Белошапкина" Отд./корп 6-11 п/п День 10.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	11	Тефтели из говядины с рисом	100		201,86	9,00	13,34	11,45
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200		57,00	0,00	0,00	14,97
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	соус	16	Соус красный основной	30		19,80	0,42	1,31	1,89
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	150		233,33	7,43	6,11	36,55
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	46	Томаты в собственном соку	60		10,20	0,47	0,08	2,40
	1 блюдо	42	Щи с мясом (тушенкой) и со сметаной	250		94,09	3,60	5,05	8,55
	2 блюдо	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100		150,00	10,87	11,34	3,20
	гарнир	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	напиток	8	Сок	200		75,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20		40,60	1,60	0,30	8,02
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20		40,00	0,98	0,20	8,96
	конд. издел.	ГП	Вафли, или пряники, или печенье	20		108,40	0,78	6,12	12,50

Школа МБОУ "Златоруновская СОШ имени ГСС К.Ф. Белошапкина" Отд./корп 12-18 п/п День 10.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	11	Тефтели из говядины с рисом	100		201,86	9,00	13,34	11,45
	гор.напиток	29	Чай с сахаром	200		57,00	0,00	0,00	14,97
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40		3,20	3,20	0,60	16,04
	соус	16	Соус красный основной	30		19,80	0,42	1,31	1,89
	гарнир	25	Каша гречневая рассыпчатая	180		280,00	8,92	7,33	43,86
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	46	Томаты в собственном соку	100		17,00	0,78	0,13	4,00
	1 блюдо	42	Щи с мясом (тушенкой) и со сметаной	250		94,09	3,60	5,05	8,55
	2 блюдо	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100		150,00	10,87	11,34	3,20
	гарнир	10	Картофель отварной	180		182,00	3,52	6,40	27,43
	напиток	8	Сок	200		75,00	1,00	0,20	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30		62,40	2,40	0,45	12,03
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30		60,00	1,47	0,30	13,44
	конд. издел.	ГП	Вафли, или пряники, или печенье	40		216,80	1,56	12,24	25,00