

Школа МКОУ Югдонская СОШ Отд./корп Дата 05.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436	Жаркое по-домашнему(говядина)	280	58,72	309	16	18	26
	гор.блюдо								
	гор.напиток	531	Компот из кураги и изюма	180	6,55	101	1	0	25
	хлеб	6	Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	фрукты								
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	40	2,80	94	3	0	18
	закуска	28	Салат овощной с яблоками	100	4,26	56	1	3	7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	88	Каша манная молочная вязкая	200	16,27	192	6	7	25
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	хлеб черн.								
	кисломол.	25	Йогурт фруктово-ягодный	200	11,63	162	5	6	23

Школа МКОУ Югдонская СОШ Отд./корп Дата 06.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	511	Рис отварной со сливочным маслом	150	14,52	162	2	5	9
	гор.блюдо	300	Азу из отв.мяса кур	90	40,11	198	13	14	5
	гор.напиток	401	Компот из чернослива	200	8,40	155	1	0	37
	хлеб		Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	фрукты								
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	закуска	5	Свежие огурцы в нарезке	60	7,20	8	0	0	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	29	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	23,70	202	5	7	18
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	хлеб черн.								
	булочное	38	Булочка "Алтайская"	50	2,82	145	4	4	26
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,38	58	0	0	15

Школа МКОУ Югдонская СОШ Отд./корп Дата 07.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	147	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	240	40,03	460	18	24	33
	кисломол.	25	Йогурт фруктово-ягодный	200	17,20	162	5	6	23
	гор.напиток								
	хлеб	6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	фрукты								
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	кисломол.	6	Сыр порционно	10	13,00	36	2	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	35	Суп картофельный с клецками	200	20,15	151	8	4	45
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	хлеб черн.								
	гор.напиток	266	Чай с лимоном	200	2,75	47	0	0	12
конд.изд.	12,7	Кондитерское изделие (вафли)	20	5,00	108	5	6	13	

Школа

МКОУ Югдонская СОШ

Отд./корп

Дата

08.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	196	Капуста тушенная с мясом(говядина)	240	50,74	305	19	19	22
	гор.напиток	256	Напиток из шиповника	180	8,23	80	0	0	19
	хлеб	6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	фрукты	25	Фрукт(яблоко)	120	11,26	56	0	0	12
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска								
	1 блюдо	94	Суп молочный с пшенной крупой	200	13,60	147	6	5	19
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток	250	Сок персиковый(промышл.производства)	200	6,50	95	1	0	23
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	хлеб черн.								
	булочное	417	Творожники песочные	60	7,80	216	6	15	20

Школа МКОУ Югдонская СОШ Отд./корп Дата 11.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332	Макароны отварные со слив маслом с соусом томатным	175	10,19	174	6	1	29
	гор.блюдо	2.6	Биточки мясные	90	50,00	211	14	14	8
	гор.напиток	266	Чай с лимоном	200	2,75	47	0	0	12
	хлеб	6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	фрукты								
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	закуска	37	Салат "Студенческий"	60	7,29	82	2	6	4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	62	Суп картофельный с горохом	200	8,40	108	4	6	13
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток	250	Сок яблочный(промыш.производства)	200	9,50	47	0	0	12
	хлеб бел.	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	хлеб черн.								
	булочное	47	Шанежка с картофелем	50	10,00	178	5	6	28

Школа МКОУ Югдонская СОШ Отд./корп Дата 12.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	209	Пшеничная каша со сливочным маслом	150	7,68	153	4	4	25
	гор.блюдо	388	Котлеты рыбные любительские	90	45,85	131	13	11	10
	гор.напиток	376	Компот из сухофруктов	200	4,16	113	0	0	28
	хлеб	6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	фрукты								
	закуска	15	Салат из свежих помидор и огурцов с раст.маслом	60	12,54	44	1	4	3
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	94	Борщ из св.капусты со сметаной с кур.мясом	200	19,72	120	2	6	8
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	6	Хлеб пшеничный	40	2,70	94	3	0	18
	хлеб черн.								
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,18	58	0	0	15
конд.изд.	30	Кондитерское изделие(пряник)	30	5,40	92	4	3	19	

Школа МКОУ Югдонская СОШ Отд./корп Дата 13.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	147	Пудинг из творога с рисом со сгущ.мол.	240	40,03	460	18	24	33
	кисломол.	25	Йогурт фруктово-ягодный	200	17,20	162	5	6	23
	гор.напиток								
	хлеб	6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	фрукты								
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	кисломол.	6	Сыр порционно	10	13,00	36	2	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	29	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	20,15	202	5	7	18
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	хлеб черн.								
	гор.напиток	266	Чай с лимоном	200	2,75	47	0	0	12
	конд.изд.	30	Кондит.изделие(вафли)	20	5,00	108	5	6	13

Школа МКОУ Югдонская СОШ Отд./корп Дата 15.11.24 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК5	Рагу овощное с мясом	250	58,87	444	23	28	24
	гор.напиток	376	Компот из сухофруктов	200	4,16	113	0	0	28
	хлеб	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	фрукты								
	хлеб	6	Хлеб особый(ржано-пшеничный)	40	2,67	87	3	1	18
	закуска	5	Свежие огурцы в нарезке	60	7,20	8	0	0	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	189	Каша манная молочная вязкая	200	16,27	221	8	9	29
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	6	Хлеб пшеничный	30	2,10	70	2	0	13
	хлеб черн.								
	гор.напиток	263	Чай с сахаром	200	1,39	37	0	0	9
кисломол.	6	Сыр порционно	10	10,24	36	2	3	0	