

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп

День

20.10.2023



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54	запеканка из творога с повидлом	150	23,80	507	33	27	51
	гор.напиток	16	чай с сахаром	200	6,10	102	0	0	25
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	30	1,90	121	4	1	27
		106	сыр порциями	30	19,20	55	3	4	0
	фрукты		яблоко	120	16,80	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	28	суп гороховый с мясом	200	13,10	132	6	4	26
	2 блюдо	56	горбуша тушеная в том.сметанном соусе	120	39,20	169	19	4	2
	гарнир	32	картофельное пюре	150	10,20	192	4	6	26
	сладкое								
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	30	2,60	235	1	1	11
	хлеб черн.	гп	хлеб ржаной	30	1,90	121	2	1	12
	гор.напиток	16	чай с лимоном	200	8,76	104	0	0	25
	сладкое		зефир	40	12,20	280	1	0	51

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп

День

19.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	132	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	210	21,90	320	13	18	26
	гор.напиток	132	чай с сахаром	200	6,10	102	0	0	25
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	40	1,90	121	2	1	13
		8	сыр	15	9,10	99	0	10	0
	сладкое		зефир	80	24,40	280	1	0	51
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	55	щи из свежей капусты со сметаной	309	13,10	148	2	6	0
	2 блюдо	212	Птица тушеная в соусе с овощами	100	28,40	355	16	20	26
	гарнир	80	вермишель отварная	150	12,53	255	8	6	45
	сладкое								
	хлеб бел.	гп	хлеб рж.пшеничный	30	2,60	121	2	1	13
	хлеб черн.	гп.	хлеб пшенич.	30	3,80	235	3	1	11
	гор.напиток	16	чай с сахаром	200	6,10	102	0	0	25
	напиток		сок фруктовый	200	25,00	100	0	0	23



Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп



День

17.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	256	каша манная						
	гор.напиток	11	какао с молдоком	200	12,10	340	10	11	51
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	200	12,50	144	3	4	25
	булочные	315	Булочка Российская	30	2,90	121	2	1	11
	напиток		сок 200гр.	85	16,60	276	6	7	43
Завтрак 2	фрукты			200	25,00	100	0	0	23
Обед	закуска								
	1 блюдо	75	суп с картоф.с рыбными консервами						
	2 блюдо	43	шницель куриный	200	17,20	136	7	4	16
	гарнир	241	картофельное пюре	90	44,85	216	15	12	9
	сладкое	16	чай с сахаром	150	12,00	172	4	6	26
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	180	3,40	102	0	0	25
	хлеб черн.			30	2,60	121	2	1	11
	фрукты		яблоко						
				220	30,80	47	0	0	10

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп



День

13.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	53	суп молочный с макаронными изделиями	250	17,50	291	7	8	24
	гор.напиток	8	чай с сахаром	200	2,90	122	0	0	25
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	30	1,90	60	2	0	9
			сыр порциями	30	19,50	55	3	4	0
	сладкое		зефир	40	12,20	280	1	0	51
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	38	Суп "Харчо" с мясом птицы	200	13,10	188	3	4	35
	2 блюдо	43	Тефтели из говядины с рисом	90	30,65	212	13	13	12
	гарнир	72	капуста тушеная	150	22,60	162	4	8	16
	сладкое								
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	30	2,60	121	2	1	11
	хлеб черн.	г п	хлеб черн.	30	1,90	60	1	0	9
	гор.напит.	30	кисель	200	5,40	108	0	0	26
	фрукты		яблоко	150	21,00	47	0	0	10

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп



День

12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54	каша рисовая вязкая	150	23,80	292	6	9	42
	гор.напиток	16	кофейный напиток	200	9,20	162	3	4	25
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	30	1,90	121	4	1	27
		106	сыр порциями	30	19,20	57	3	4	0
	кисломол.	272	напиток йогуртный	200	20,40	118	6	6	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	28	Борщ со свежей капусты со сметаной	200	13,10	104	2	6	12
	2 блюдо	56	горбуша тушеная в том.соусе	120	39,20	169	19	4	2
	гарнир	32	картофельное пюре	150	10,20	192	4	6	26
	сладкое								
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	30	2,60	235	1	1	11
	хлеб черн.	гп	хлеб ржаной	30	1,90	121	2	1	12
	гор.напиток	16	чай с лимоном	200	3,76	104	0	0	25
сладкое		зефир	40	12,20	280	1	0	51	

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп

День

11.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	95	запеканка из творога со сгущенкой	150	21,22	507	33	27	51
	гор.напиток	101	какао с молоком	200	6,20	144	3	4	25
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	30	1,90	121	2	1	11
		8	сыр порциями	15	9,00	55	3	4	0
	фрукты		яблоко	150	21,00	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	89,9	супс клецками и мясом птицы	220	13,10	296	14	11	27
	2 блюдо	62	птица тушеная в сметанном соусе	100	38,30	355	15	19	25
	гарнир	52	рис отварной	150	8,30	307	4	8	35
	сладкое	31	чай с сахаром	200	4,30	122	0	0	25
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	30	2,60	121	2	1	11
	хлеб черн.			200	28,00	47	0	0	10
	фрукты		яблоко						



Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп



День

09.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	327	омлет натуральный	180	21,90	320	13	18	26
	гор.напиток	132	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,60	132	2	2	26
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	40	1,90	61	2	1	11
	сладкое		зефир	80	24,40	280	1	0	51
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	131	горошек зел. Консервированный	60	11,50	40	3	0	7
	1 блюдо	28	борщ со св.капусты с картоф.и сметаной	250	13,10	104	2	6	12
	2 блюдо								
	гарнир	80	макароны запеченные с сыром	150	24,60	146	3	5	19
	сладкое								
	хлеб бел.	гп	хлеб рж.пшеничный	30	2,60	61	2	1	11
	хлеб черн.	гп.	хлеб пшенич.	30	3,80	71	3	1	12
	напиток	16	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	12,50	99	0	0	24
	фрукты		Яблоко	110	15,40	47	0	0	10

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп

День

06.10.2023



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54	каша рисовая вязкая	150	23,80	292	6	9	42
	гор.напиток	16	кофейный напиток	200	9,20	162	3	4	25
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	30	1,90	121	4	1	27
		106	сыр порциями	30	19,20	57	3	4	0
	фрукты		яблоко	120	16,80	47	0	1	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	28	Борщ со свежей капусты со сметаной	200	13,10	104	2	6	12
	2 блюдо	56	горбуша тушеная в том.соусе	120	39,20	169	19	4	2
	гарнир	32	картофельное пюре	150	10,20	192	4	6	26
	сладкое								
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	30	2,60	235	1	1	11
	хлеб черн.	гп	хлеб ржаной	30	1,90	121	2	1	12
	гор.напиток	16	чай с лимоном	200	3,76	104	0	0	25
	фрукты		яблоко	180	25,20	47	0	1	10

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп

День

05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	124	макароны запеченные с сыром						
	гор.напиток	16	чай	200	24,10	146	3	5	19
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	200	4,60	102	0	0	25
	кисломол.	272	напиток йогуртный	40	1,90	121	2	1	13
	сладкое			200	20,40	118	6	6	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	131	зеленый горошек						
	1 блюдо	42	рассольник со сметаной	60	11,50	40	3	0	7
	2 блюдо	189	биточки из говядины	250	13,10	145	3	6	23
	гарнир	80	каша гречневая	100	38,30	223	15	11	16
	сладкое			150	12,53	395	14	5	60
	хлеб бел.	гп	хлеб рж.пшеничный						
	хлеб черн.	гп.	хлеб пшенич.	30	2,60	121	2	1	13
	напиток	14	сок	30	3,80	235	3	1	11
	фрукты			200	13,40	100	0	0	23



Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп



День

04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	95	запеканка из творога со сгущенкой	150	21,22	507	33	27	51
	гор.напиток	101	какао с молоком	200	6,20	144	3	4	25
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	30	1,90	121	2	1	11
		8	сыр порциями	15	9,00	55	3	4	0
Завтрак 2	фрукты		яблоко	150	21,00	47	0	0	10
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	89,9	супс клецками и мясом птицы						
	2 блюдо	62	птица тушеная в сметанном соусе	220	13,10	296	14	11	27
	гарнир	52	рис отварной	100	38,30	355	15	19	25
	сладкое	31	чай с сахаром	150	8,30	307	4	8	35
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	200	4,30	122	0	0	25
	хлеб черн.			30	2,60	121	2	1	11
	фрукты		яблоко	200	28,00	47	0	0	10

Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп

День

03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	256	каша рисовая						
	гор.напиток	2	кофейный напиток	200	12,10	272	6	9	42
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	200	10,80	142	3	4	25
	булочные	315	Булочка Российская	30	2,90	121	2	1	11
	напиток		сок 200гр.	85	16,60	276	6	7	43
Завтрак 2	фрукты			200	25,00	100	0	0	23
Обед	закуска								
	1 блюдо	75	суп с картоф.с рыбными консервами						
	2 блюдо	43	биточки куриные	200	17,20	136	7	4	16
	гарнир	241	картофельное пюре	90	24,60	216	15	12	9
	сладкое	16	чай с сахаром	150	12,00	172	4	6	26
	хлеб бел.	гп	хлеб белый	180	3,40	102	0	0	25
	хлеб черн.			30	2,60	121	2	1	11
	фрукты		яблоко						
				150	21,00	47	0	0	10



Школа

МБОУ "Новосолянская СОШ №1"

Отд./корп

День

02.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	327	омлет натуральный	180	21,90	320	13	18	26
	гор.напиток	132	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,60	132	2	2	26
	хлеб	гп	хлеб рж.пшеничный	40	1,90	61	2	1	11
			СЫР	15	9,10	55	3	4	0
	фрукты		яблоко	130	16,20	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	131	горошек зел. Консервированный	60	11,50	40	3	0	7
	1 блюдо	28	борщ со св.капусты с картоф.и сметаной	250	13,10	104	2	6	12
	2 блюдо								
	гарнир	80	макаронник с мясом(запеканка)	150	48,24	617	29	23	72
	сладкое								
	хлеб бел.	гп	хлеб рж.пшеничный	30	2,60	61	2	1	11
	хлеб черн.	гп.	хлеб пшенич.	30	3,80	71	3	1	12
	напиток	16	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	9,40	99	0	0	24

