



Учреждение образования «Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Могилы»

№ с. 44, 11 2021 год



Обучающиеся 7-11 лет							
Дата Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
			Белк и	Жиры	Углеб оды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	ОМЛЕЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	60	0,50	0,10	1,50	8,40	7,20
	ШАШЛЕЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	90	0,60	15,50	12,90	229,70	79,05
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,30	1,52
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсол.)	150	4,50	3,40	13,90	105,00	18,10
	КОМБОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,30	40,80	1,68
Итого за завтрак		580	19,3	20,2	68,7	534,1	110,3
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	60	0,90	3,00	5,30	53,00	9,72
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., соль)	200	1,90	6,40	14,90	124,40	22,30
	ТИФЛЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ и (вода, крупа ячменная, масло сл., соль)	150	4,40	3,60	29,20	166,80	5,25
	КОМБОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед		790	23,4	27,3	113	782,1	98,54
Обучающиеся 12 лет и старше							
Дата Четверг	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				Цена, руб.
			Белк и	Жиры	Углеб оды	ЭЦ, ккал	
Завтрак	ОМЛЕЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	12,10
	ШАШЛЕЧКИ ИЗ МЯСА (мясо 1 кат., лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., лимон, чеснок, соль, перец молотый)	100	0,60	17,20	14,30	255,10	79,75
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ (вода, томатное пюре, масло слив., мука пш., петрушка, сахар, соль)	20	0,20	0,70	0,90	10,30	1,52
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ (картофель, лук репч., вода, сметана, томатное пюре, масло подсол.)	180	5,40	4,10	16,70	126,00	21,62
	КОМБОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и (вода, яблоки, вишня заморож., сахар)	200	0,10	0,10	10,90	45,00	4,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,10	0,20	20,10	94,70	2,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,30	0,20	8,30	40,80	1,68
Итого за завтрак		660	21,5	22,6	73,9	586,1	123,31
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста б/к, лук зеленый, сахар, лимонная к-та, масло подсол., соль)	100	1,50	5,10	8,90	88,30	16,19
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными (вода, картофель, фарш рыбный, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсол., соль)	250	2,40	7,90	18,60	135,40	26,80
	ТИФЛЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,10	13,80	11,40	204,60	51,01
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ и (вода, крупа ячменная, масло сл., соль)	180	5,30	4,70	35,00	200,30	6,30
	КОМБОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)	200	0,00	0,00	19,40	77,40	4,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	3,80	0,30	23,10	118,40	3,80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	30	2,60	0,30	12,70	61,20	2,52
Итого за обед		920	26,1	31,7	131,1	905,5	141,3

** - лук, укроп вымыты и высушены
 Приготовление пищи ведется с использованием водопроводной воды.
 Питание обучающихся осуществляется по принципам правильного питания, применяются различные способы приготовления пищи.

