|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 28.09.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 14 | Масло сливочное порциями | 10 | 5,78 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| гор.напиток | 173 | Каша молочная пшенная с маслом | 155 | 10,28 | 234 | 6 | 8 | 5 |
| хлеб |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | Чай с фруктовым соком | 200 | 3,33 | 95 | 0 | 0 | 25 |
|   |   | Хлеб пшеничный | 40 | 1,34 | 141 | 0 | 0 | 63 |
| фрукты |   | Груша св. порциями | 100 | 14.33 | 34 | 0 | 0 | 8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 35,06 |   |   |   |   |
| закуска | 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 9,71 | 8 | 0 | 0 | 1 |
| 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 205 | 5,82 | 79 | 1 | 5 | 6 |
| 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 18,28 | 155 | 9 | 8 | 11 |
| гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 8,55 | 155 | 3 | 6 | 22 |
| сладкое |   |   |   |   |   |   |   |   |
| хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | Компот из чернослива | 200 | 5,94 | 109 | 0 | 0 | 28 |
|   |   |   |   | 52,33 |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 29.09.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 14 | Масло сл.порциями | 10 | 5,78 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 40 | 0 | 0 | 9 |
| хлеб | 291 | Плов из птицы | 150 | 30,98 | 256 | 20 | 7 | 29 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 63 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты | 338 | Яблоки св. порциями | 100 | 8,87 | 33 | 0 | 0 | 7 |
|  |  |  |  | 50,09 |  |  |  |  |
| закуска | 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 6,7 | 103 | 1 | 9 | 5 |
| 1 блюдо | 106 | Суп картофельный рыбный | 200 | 23,74 | 107 | 5 | 3 | 15 |
| 2 блюдо | 280 | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 100 | 22,47 | 140 | 9 | 9 | 8 |
| гарнир | 303 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 13,07 | 154 | 4 | 5 | 23 |
| сладкое | 348 | Компот из изюма | 200 | 5,94 | 128 | 0 | 0 | 33 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 1 | 1 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 75,95 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 30.09.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 290 | Птица тушенная в сметанном соусе | 100 | 20,9 | 75 | 6 | 5 | 2 |
|  | гор.напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,47 | 116 | 0 | 0 | 29 |
|  | хлеб |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 63 | 1 | 0 | 0 |
|  |  | 304 | Рис отварной | 150 | 10,01 | 228 | 4 | 6 | 39 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  | 38,07 |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 71 | Помидоры свежие порциями | 60 | 7,92 | 12 | 0 | 0 | 3 |
|  | 1 блюдо | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,55 | 117 | 2 | 4 | 17 |
|  | 2 блюдо | 269 | Биточки рубленные с соусом | 100 | 21,14 | 165 | 9 | 9 | 11 |
|  | гарнир | 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 21,19 | 271 | 9 | 6 | 43 |
|  | сладкое | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 5,08 | 109 | 0 | 0 | 29 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 61,91 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |