|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 03.10.2022 |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 15 | Сыр порциями | 25 | 15,17 | 72 | 5 | 6 | 0 |
| гор.напиток | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,72 | 155 | 6 | 8 | 5 |
| хлеб | 173 | Каша молочная пшенная с маслом | 150 | 8,07 | 223 | 4 | 3 | 29 |
|  | 338 | Мандарины св.порциями | 100 | 15,65 | 47 | 1 | 0 | 10 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 63 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 71 | Огурцы свежие порциями | 60 | 7,35 | 12 | 0 | 0 | 3 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 2,16 | 118 | 5 | 4 | 16 |
| 2 блюдо | 269 | Котлеты рубленный с соусом | 100 | 25,74 | 165 | 9 | 15 | 9 |
| гарнир | 309 | Макароны отварные | 150 | 9,29 | 211 | 5 | 5 | 36 |
| сладкое |  | Чай фруктовый с соком | 200 | 3,39 | 95 | 0 | 0 | 25 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 51,96 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 04.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калор. | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 71 | Помидоры свежие порциями | 30 | 1,02 | 7 | 0 | 0 | 1 |
| гор.напиток | 294 | Котлеты рубленные из филе птицы с соусом | 90 | 15,87 | 157 | 11 | 8 | 2 |
| хлеб | 304 | Рис отварной | 150 | 10,4 | 228 | 4 | 6 | 39 |
|   | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 9,33 | 109 | 0 | 0 | 28 |
|   |   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 42 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты |   |   |   |   |   |   |   |   |
| закуска | 43 | Салат из белокоачанной капусты | 60 | 4,47 | 49 | 0 | 4 | 2 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ с карустой, картофелем со сметаной | 200 | 7,19 | 118 | 5 | 4 | 16 |
| 2 блюдо | 279 | Тефтели рубленные с соусом | 110 | 23,88 | 197 | 9 | 14 | 9 |
| гарнир | 302 | Каша гречневая расспычатая | 150 | 21,43 | 271 | 9 | 7 | 43 |
| сладкое |   |   |   |   |   |   |   |   |
| хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | Компот из сухофруктов | 200 | 5,1 | 116 | 0 | 0 | 15 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 05.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 14 | Масло сливочное порциями | 10 | 5,57 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| гор.напиток | 223 | Запеканка творожная с повидлом | 130 | 53,25 | 405 | 21,92 | 17 | 42 |
| хлеб | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 7,88 | 33 | 0 | 0 | 7 |
|  | 377 | Чай с лимоном | 200 | 3,72 | 42 | 1 | 0 | 10 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 141 | 0 | 0 | 63 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 11,37 | 8 | 0 | 0 | 1 |
| 1 блюдо | 103 | Суп картофельный с макароными изделиями | 200 | 2,5 | 117 | 2 | 4 | 17 |
| 2 блюдо | 227 | Рыба припущенная с соусом | 100 | 20,76 | 139 | 14 | 6 | 3 |
| гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 7,77 | 155 | 3 | 6 | 22 |
| сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Компот из изюма | 200 | 7,62 | 122 | 0 | 0 | 29 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 06.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 15 | Сыр порциями | 25 | 15,17 | 72 | 5 | 6 | 0 |
| гор.напиток | 348 | Компот из кураги | 200 | 11,82 | 115 | 0 | 0 | 28 |
| хлеб | 303 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 8,64 | 154 | 4 | 5 | 23 |
|  | 269 | Биточки рубленные с соусом | 100 | 26,8 | 206,2 | 11,35 | 19 | 11,5 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 63 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 52 | Салат из свеклы | 60 | 3,17 | 103 | 1 | 9 | 5 |
| 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты скартофелем со сметаной | 200 | 5,67 | 79 | 1 | 5 | 6 |
| 2 блюдо | 291 | Плов из птицы | 200 | 29,56 | 256 | 20 | 6 | 28 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сладкое | 348 | Компот из чернослива | 200 | 8,04 | 136 | 1 | 0 | 34 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 1 | 1 |
| хлеб черн. |  |  |  | 50,47 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 07.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 14 | Масло сливочное порциями | 10 | 5,57 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| гор.напиток | 183 | Каша молочная гречневая с маслом | 150 | 13,34 | 151 | 5 | 5 | 22 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 141 | 0 | 0 | 63 |
|  | 378 | Чай с молоком | 200 | 5,35 | 81 | 2 | 1 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | 338 | Мандарины св.порциями | 100 | 15,65 | 47 | 1 | 0 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 67 | Винегрет овощной | 60 | 6,55 | 10 | 2 | 6 | 9 |
| 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 205 | 3,38 | 113 | 2 | 5 | 14 |
| 2 блюдо | 280 | Фрикадельки из говядины | 105 | 26,7 | 140 | 9 | 9 | 8 |
| гарнир | 310 | Картофель отварной | 150 | 6,74 | 159 | 3 | 5 | 25 |
| сладкое | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 5,55 | 109 | 0 | 0 | 29 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 52,95 |  |  |  |  |