**Стоимость питания для обучающихся общеобразовательного учреждения с 10 по 14 октября 2022**

 **Возраст: с 12 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 10.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 15 | Сыр порциями | 25 | 12,37 | 72 | 5 | 6 | 0 |
| гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 200 | 9,57 | 125 | 4 | 1 | 26 |
| хлеб | 174 | Каша молочная рисовая с маслом | 150 | 14,46 | 220 | 5 | 8 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 63 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты | 338 | Яблоки свежие порциями | 100 | 6,83 | 33 | 0 | 0 | 8 |
|  |  |  |  | 44,57 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 7,92 | 49 | 1 | 4 | 2 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 2,58 | 118 | 5 | 4 | 16 |
| 2 блюдо | 269 | Биточки рубленный с соусом | 100 | 21,14 | 165 | 9 | 9 | 11 |
| гарнир | 309 | Макароны отварные | 150 | 12,13 | 211 | 5 | 5 | 36 |
| сладкое | 348 | Компот из кураги | 200 | 12,71 | 123 | 0 | 0 | 31 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  | 60,51 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 11.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 71 | Помидоры свежие порциями | 30 | 2,6 | 7 | 0 | 0 | 1 |
| гор.напиток | 279 | Тефтели рубленные с соусом | 90 | 26,14 | 197 | 9 | 14 | 9 |
| хлеб | 302 | Каша гречневая  | 150 | 21,77 | 271 | 9 | 7 | 43 |
|  | 348 | Компот из свежих яблок | 200 | 5 | 109 | 0 | 0 | 28 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 42 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты |  |  |  | 56,85 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 71 | Огурцы свежие порциями | 60 | 10,10 | 12 | 0 | 0 | 3 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ с карустой, картофелем со сметаной | 200 | 4,97 | 89 | 1 | 5 | 7 |
| 2 блюдо | 294 | Котлеты из курицы с соусом | 100 | 11,95 | 157 | 11 | 8 | 2 |
| гарнир | 304 | Рис отварной | 150 | 10,59 | 228 | 4 | 6 | 39 |
| сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Компот из сухофруктов | 200 | 4,41 | 60 | 0 | 0 | 15 |
|  |  |  |  | 46,05 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 12.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 пшеная с маслом | 155 | 10,27 | 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 | 15,02 | 34 | 0 | 0 | 8 |
|  |  |  |  | 35,74 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 9,62 | 8 | 0 | 0 | 1 |
| 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 205 | 6,26 | 79 | 1 | 5 | 6 |
| 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 18,22 | 155 | 9 | 8 | 11 |
| гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 9,88 | 155 | 3 | 6 | 22 |
| сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Компот из чернослива | 200 | 5,88 | 109 | 0 | 0 | 28 |
|  |  |  |  | 53,89 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 13.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 3,32 | 40 | 0 | 0 | 9 |
| хлеб | 291 | Плов из птицы | 150 | 30,80 | 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 |
|  |  |  |  | 50,11 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 7,39 | 103 | 1 | 9 | 5 |
| 1 блюдо | 106 | Суп картофельный рыбный | 200 | 23,77 | 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 | 5,88 | 128 | 0 | 0 | 33 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 1 | 1 |
| хлеб черн. |  |  |  | 76,61 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 13.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 3,32 | 40 | 0 | 0 | 9 |
| хлеб | 291 | Плов из птицы | 150 | 21,77 | 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 |
|  |  |  |  | 41,08 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 43 | Салат из белочачанной капусты | 60 | 3,97 | 103 | 1 | 9 | 5 |
| 1 блюдо | 106 | Суп картофельный рыбный | 200 | 17,55 | 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 | 10,24 | 154 | 4 | 5 | 23 |
| сладкое | 348 | Компот из изюма | 200 | 5,88 | 128 | 0 | 0 | 33 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 1 | 1 |
| хлеб черн. |  |  |  | 64,14 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ |  | Отд./корп |  |  |  | День | 14.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 290 | Птица тушенная в сметанном соусе | 100 | 20,89 | 75 | 6 | 5 | 2 |
| гор.напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,41 | 116 | 0 | 0 | 29 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 63 | 1 | 0 | 0 |
|  | 304 | Рис отварной | 150 | 10,01 | 228 | 4 | 6 | 39 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 37,98 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 71 | Помидоры свежие порциями | 60 | 10,24 | 12 | 0 | 0 | 3 |
| 1 блюдо | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 3,03 | 117 | 2 | 4 | 17 |
| 2 блюдо | 260 | Гуляш из говядины | 100 | 42,39 | 191 | 15 | 13 | 3 |
| гарнир | 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 21,20 | 271 | 9 | 6 | 43 |
| сладкое | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 5 | 109 | 0 | 0 | 29 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  | 85,89 |  |  |  |  |