**Стоимость питания для обучающихся общеобразовательного учреждения с 8 по 11 ноября 2022**

**Возраст: с 12 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | |  | Отд./корп |  |  |  | День | 08.11.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 173 | Каша молочная из овсяных хлопьев | 260 | 17,09 | 208 | 8 | 5 | 46 |
| гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 215 | 7,73 | 125 | 4 | 1 | 26 |
| хлеб | 2 | Бутерброды с повидлом | 55 | 7,55 | 156 | 2,4 | 4 | 28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 42 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты |  |  |  | 33,71 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 43 | Салат белокочанной капусты | 1000 | 6,07 | 49 | 3 | 8 | 3 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 250 | 7,59 | 89 | 6 | 5 | 20 |
| 2 блюдо | 279 | Тефтели рубленные с соусом | 110 | 26,6 | 197 | 9 | 14 | 9 |
| гарнир | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 21,77 | 271 | 12 | 6 | 53 |
| сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,83 | 60 | 0 | 0 | 15 |
|  |  |  |  | 69,01 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | | | Отд./корп |  |  |  | День | 09.11.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 223 | Запеканка творожная с повидлом | 220 | 65,6 | 405 | 29 | 22 | 56 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 63 | 0 | 0 | 63 |
|  | 377 | Чай с лимоном | 200 | 3,69 | 42 | 1 | 0 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 6,83 | 33 | 0 | 0 | 7 |
|  |  |  |  | 84,59 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 47 | Салат из квашенной капусты | 100 | 9,62 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 1 блюдо | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,02 | 117 | 3 | 5 | 21 |
| 2 блюдо | 227 | Рыба припущенная с соусом | 100 | 19,73 | 139 | 14 | 6 | 3 |
| гарнир | 312 | Пюре картофельное | 200 | 10,09 | 155 | 4 | 7 | 29 |
| сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 92 | 2 | 0 | 20 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Компот из изюма | 200 | 5,88 | 122 | 0 | 0 | 29 |
|  |  |  |  | 50,58 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | |  | Отд./корп |  |  |  | День | 10.11.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 175 | Каша из риса и пшена с маслом | 250 | 16,75 | 260 | 8 | 13 | 8 |
| гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,89 | 40 | 1 | 0 | 9 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,69 | 63 | 1 | 0 | 0 |
|  | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 13,51 | 157 | 6 | 8 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 35,84 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 52 | Салат из свеклы | 100 | 2,47 | 171 | 1 | 15 | 8 |
| 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255 | 6,04 | 99 | 2 | 6 | 8 |
| 2 блюдо | 269 | Биточки рубленный с соусом | 100 | 21,51 | 281 | 7 | 7 | 11 |
| гарнир | 309 | Макароны отварные | 200 | 12,13 | 211 | 7 | 7 | 47 |
| сладкое | 348 | Компот из чернослива | 200 | 6,93 | 136 | 0 | 0 | 34 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 92 | 3 | 0 | 20 |
| хлеб черн. |  |  |  | 51,32 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | |  | Отд./корп |  |  |  | День | 11.11.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 182 | Каша молоч.ячневая с маслом | 260 | 14.14 | 286 | 35 | 13 | 49 |
|  | 379 | Кофейный напиток с молоком | 215 | 8,65 | 155 | 4 | 3 | 29 |
|  | 209 | Яйцо варенное | 40 | 7,14 | 63 | 5 | 5 | 0 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 63 | 1 | 0 | 0 |
|  |  | Итого |  | 31,27 |  |  |  | 47 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | 67 | Винегрет овощной | 100 | 7,9 | 165 | 3 | 10 | 15 |
|  | 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 255 | 7,70 | 140 | 2 | 6 | 17 |
|  | 260 | Гуляш из говядины | 50/50/100 | 41,87 | 191 | 13 | 3 | 42 |
|  | 310 | Картофель отварной | 200 | 9,00 | 212 | 5 | 7 | 33 |
|  | 342 | Компот из св.яблок | 200 | 5 | 109 | 0 | 28 | 5 |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 40 | 2,24 | 92 | 2 | 0 | 20 |
|  |  | Итого |  | 73,71 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |