

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

13.01.2025

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша молочная Дружба	200.00	42.37	235.80	11.06	12.30	28.10
	гор.напиток		чай с молоком	200.00	15.02	89.00	1.60	1.80	14.40
	хлеб		хлеб пшеничный	30.00	3.39	69.00	2.37	1.80	16.53
	фрукты		фрукт свежий	100.00	54.22	77.00	0.52	0.14	12.13
	сладкое								
	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
						115.00			

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

14.01.2025

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша гречневая рассыпчатая	150.00	26.00	203.20	5.06	5.22	34.74
	гор.напиток		какао с молоком	200.00	27.55	93.00	2.60	2.70	15.80
	хлеб		хлеб пшеничный	40.00	4.52	69.00	2.37	1.80	16.53
	фрукты								
	сладкое								
	закуска		котлета мясная с соусом	60 / 50	58.30	196.25	8.20	9.00	13.05
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
						116.37			

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

15.01.2025

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшенная молочная	200.00	40.10	203.20	5.06	5.22	34.74
	гор.напиток		чай с сахаром	200.00	5.00	45.00	0.10	0.04	9.90
	хлеб		хлеб пшеничный	30.00	4.52	69.00	2.37	1.80	16.53
	фрукты								
	сладкое		кондитерское изделие	30.00	37.00	117.00	2.70	5.60	14.80
	закуска		сыр порционный	30.00	28.38	90.00	5.14	4.90	5.74
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
						115.00			

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

16.01.2025

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		запеканка творожная с рисом и соусом	200.00	74.22	354.34	10.10	11.68	35.91
	гор.напиток		чай с молоком	200.00	15.02	89.00	1.60	1.80	14.40
	хлеб		хлеб пшеничный	40.00	4.52	92.00	3.16	2.40	16.53
	фрукты								
	сладкое								
	закуска		нарезка овощная	60.00	21.24	23.20	0.66	0.12	2.28
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
						115.00			

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

17.01.2025

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макаронные изделия отварные	150.00	20.00	196.30	5.48	8.17	38.26
	гор.напиток								
	хлеб		хлеб пшеничный	30.00	3.39	69.00	2.37	1.80	16.53
	фрукты								
	сладкое		сок фруктовый	200.00	20.58	82.00	1.00	0.20	18.20
	закуска		курица тушеная в соусе	90.00	56.08	150.21	7.61	5.91	2.46
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое		Кондитерское изделие	30.00	14.95	87.00	2.70	3.60	10.80
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
						115.00			

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

20.01.2025

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша рисовая молочная	200.00	43.52	296.00	12.50	13.01	35.52
	гор.напиток		чай с молоком	200.00	15.02	89.00	1.60	1.80	14.40
	хлеб		хлеб пшеничный	30.00	3.39	69.00	2.37	1.80	16.53
	фрукты		фрукт свежий	100.00	53.07	77.00	0.52	0.14	12.13
	сладкое								
	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
						115.00			

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

22.01.2025

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		суп молочный с вермишелью	200.00	33.87	192.66	9.40	10.94	19.86	
	гор.напиток		какао с молоком	200.00	27.55	93.00	2.60	2.70	15.80	
	хлеб		хлеб пшеничный	30.00	3.39	69.00	2.37	1.80	12.40	
	фрукты		фрукт свежий	120.00	33.02	115.50	1.08	0.51	19.19	
	сладкое									
	закуска		яйцо отварное	60.00	17.17	63.00	5.50	4.60	0.28	
	1 блюдо									
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.									
	хлеб черн.									
						115.00				

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

23.01.2025

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша рисовая рассыпчатая	180.00	29.60	201.00	3.72	3.54	37.62
	гор.напиток								
	хлеб		хлеб пшеничный	30.00	3.39	69.00	2.37	1.80	12.40
	фрукты								
	сладкое		сок фруктовый	200.00	20.58	82.00	1.00	0.20	18.20
	закуска		печень, тушенная в соусе	90.00	61.43	166.00	11.41	12.42	4.45
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
						115.00			

Школа

МОУ СОШ с. Сыпчегур

Отд./корп

1-4кл

24.01.2025

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		картофель отварной	150.00	28.85	159.00	2.94	4.17	20.86	
	гор.напиток		чай с молоком	200.00	15.02	89.00	1.60	1.80	14.40	
	хлеб		хлеб пшеничный	30.00	3.39	69.00	2.37	1.80	12.40	
	фрукты									
	сладкое		кондитерское изделие	30.00	11.34	87.00	1.70	3.20	14.80	
	закуска		курица запечёная	90.00	60.06	182.70	10.58	8.45	13.78	
	1 блюдо									
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.									
	хлеб черн.									
						118.66				