

Директор МБОУ
Лонки-Воршинская ООШ
Т.О. Васильева



Неделя: вторая

Сезон: осень

День 8: среда

22 января 2025

№ рец.	Наименование блюд	Масса (г)	Цена (руб.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК ОВЗ 69,60 руб(12 лет+) / 59,60 руб (7-11 лет)							
8	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	<i>16-11</i> 16-11	6,46	8,12	25,64	201,6
15	Чай с молоком	200	<i>4-49</i> 4-49	1,6	1,3	11,5	64,0
	Хлеб пшеничный	30	<i>1-95</i> 1-95	2,31	0,25	12,2	60,5
	Йогурт	150	<i>12-40</i> -	4,4	3,75	16,94	118,5
	Банан <i>груше</i>	100	<i>24-65</i> 37-85	1,5	0,5	21,8	96,0
	Итого за завтрак:	680	69,60 59,60	16,22/1 1,87	14,57/10,82	89,67/73,17	556,30/439,3
ОБЕД ОВЗ 97,40 руб(12 лет+) / 83,40 руб (7-11 лет)							
29	Салат из свежей капусты	100	<i>1-92</i> 1-92	1,2	4,9	10,5	84,5
46	Пуштыё шьд	250	<i>8-11</i> 8-11	5,75	4	12,25	107,5
55	Фрикадельки «Петушок»	100	<i>45-05</i> 45-05	14,3	17,1	9,5	247,3
59	Макаронные изделия отварные	180	<i>13-20</i> 13-20	6,66	0,54	35,48	228,42
22	Компот из яблок с лимоном	200	<i>5-82</i> 5-82	0,3	0,2	14,2	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	<i>1-95</i> 1-95	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	<i>1-95</i> 1-95	4,62	1,8	30,06	155,4
	Апельсин <i>груше</i>	100	<i>16-40</i> 2-40	0,9	0,2	8,1	43,0
	Итого за обед:	1020	97,40 83,40	35,71	29,07	132,39	987,92
ОБЕД 1-4 КЛАССЫ И МНОГОДЕТНЫЕ 81,00 руб							
29	Салат из свежей капусты	100	<i>4-92</i> 4-92	1,2	4,9	10,5	84,5
46	Пуштыё шьд	250	<i>8-11</i> 8-11	5,75	4	12,25	107,5
55	Фрикадельки «Петушок»	100	<i>45-05</i> 45-05	14,3	17,1	9,5	247,3
59	Макаронные изделия отварные	180	<i>13-20</i> 13-20	6,66	0,54	35,48	228,42
22	Компот из яблок с лимоном	200	<i>5-82</i> 5-82	0,3	0,2	14,2	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	<i>1-95</i> 1-95	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	<i>1-95</i> 1-95	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	920	81,00	34,33	26,91	120,09	856,12
ОБЕД 5-9 КЛАССЫ							
29	Салат из свежей капусты	100	<i>4-92</i> 4-92	1,2	4,9	10,5	84,5
55	Фрикадельки «Петушок»	100	<i>45-05</i> 45-05	14,3	17,1	9,5	247,3
59	Макаронные изделия отварные	180	<i>13-20</i> 13-20	6,66	0,54	35,48	228,42
22	Компот из яблок с лимоном	200	<i>5-82</i> 5-82	0,3	0,2	14,2	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	<i>1-95</i> 1-95	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	<i>1-95</i> 1-95	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	92-89	29,06	24,87	112,04	837,42
ПОЛДНИК (группа продленного дня)							
	Пряники <i>лепные</i>	40	<i>6-00</i> 6-00	2,4	2,4	30,4	156
16	Чай с <i>сахаром</i>	<i>180</i>	<i>4-49</i> 4-49	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за полдник:	220	10-45	2,58	2,49	38,77	190,2