

Школа

МБОУ СОШ № 22 г. Уссурийска

Отд./корп

День

16.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	94	Каша пшенная молочная	150	95	181,57	9,29	2,85	29,69
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200		22,4	0	0	5,6
	хлеб	96,97,1/1	Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом и сыром	40		197,88	4,86	12,28	16,98
	фрукты	3	Яблоко	100		43	0,4	0,2	9,9
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	10		25,69	0,85	0,33	4,83
		<i>итого</i>			500	95	470,54	15,4	15,66
Обед	закуска	45	Салат из квашенной капусты	60	95	110	0	2	23
	1 блюдо	149	Суп гороховый	200		262,79	11,21	11,95	27,6
	2 блюдо	499	Биточек из мяса птицы	90		192,55	7,95	12,35	12,4
	гарнир	516	Макароны отварные	150		163,8	5,1	0,6	34,5
	напиток	685	Чай с сахаром	180		20,16	0	0	5,04
	хлеб бел.	4	Хлеб пшеничный	20		47,28	1,61	0,2	9,76
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	10		25,69	0,85	0,33	4,83
	1	<i>итого</i>			710	95	822,27	26,72	27,43
	Итого за день:			1210	190	1292,81	42,12	43,09	184,13

Школа

МБОУ СОШ № 22 г. Уссурийска

Отд./корп

День

17.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	499, 508/1	Гречка отварная с биточком из мяса птицы	240	95	269,01	10,25	14,45	24,49
	гор.напиток	6	Чай фруктовый с яблоками	200		53,2	0,2	0	13,1
	хлеб	4	Хлеб пшеничный	30		70,94	2,42	0,3	14,64
	фрукты								
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	30		77,07	2,55	0,99	14,49
	<i>итого</i>			500	95	470,22	15,42	15,74	66,72
Обед	закуска	50/1	Салат свекольный	60	95	58,58	3,8	2,82	4,5
	78 1 блюдо	139	Суп гороховый	200		269,48	5,82	7,8	44
	2 блюдо	439	Печень по строгановски	90		141,77	9,95	9,93	3,15
	гарнир	717	Картофельное пюре	150		159,9	3,75	6,3	22,05
	напиток	639	Компот из сухофруктов	180		119,44	0,8	0,12	28,79
	хлеб бел.	4	Хлеб пшеничный	20		47,28	1,61	0,2	9,76
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	10		25,69	0,85	0,33	4,83
	1	<i>итого</i>			710	95	822,14	26,58	27,5
	Итого за день:			1210	190	1292,36	42	43,24	183,8

Школа

МБОУ СОШ № 22 г. Уссурийска

Отд./корп

День

18.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	472	Вареники с картофелем пром. производ. с масл. сливоч.	180	95	333,98	12,57	15,3	36,5
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200		22,4	0	0	5,6
	хлеб	4	Хлеб пченичный	30		70,94	2,42	0,3	14,64
	фрукты	2	Яблоко	100		43	0,4	0,2	9,9
	хлеб черн.								
	<i>итого</i>			510	95	470,32	15,39	15,8	66,64
Обед	закуска	321	Овощная нарезка	60	95	8,7	0,48	0,06	1,56
	78 1 блюдо	110	Борщ со сметаной	200		323	12,6	11,8	41,6
	2 блюдо	227	Рыба припущенная	90		168,31	7,9	9,95	11,79
	гарнир	512	Рис отварной	150		226,88	3,12	5,12	42,08
	напиток	685	Чай с сахаром	200		22,4	0	0	5,6
	хлеб бел.	4	Хлеб пшеничный	20		47,28	1,61	0,2	9,76
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	10		25,69	0,85	0,33	4,83
	1	<i>итого</i>		730	95	822,26	26,56	27,46	117,22
	Итого за день:			1240	190	1292,58	41,95	43,26	183,86

Школа

МБОУ СОШ № 22 г. Уссурийска

Отд./корп

День

19.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451	Каша рисовая молочная	150	95	129,86	7,6	2,34	19,6
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200		22,4	0	0	5,6
	хлеб	96,97,1/1	Бутерброд: батон пшеничный с маслом и сыром	50		223,73	5,72	12,33	22,47
	фрукты	3	Яблоко	100		43	0,4	0,2	9,9
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	20		51,38	1,7	0,66	9,66
		<i>итого</i>			520	95	470,37	15,42	15,53
Обед	закуска	321	Овощная нарезка	60	95	8,7	0,48	0,06	1,56
	1 блюдо	132	Рассольник по Ленинградски	200		220,52	2,05	9,28	32,2
	2 блюдо	304	Плов	210		450,85	20,3	17,25	53,6
	гарнир								
	напиток	685	Чай с сахаром	180		20,16	0	0	5,04
	хлеб бел.	4	Хлеб пшеничный	30		70,94	2,42	0,3	14,64
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	20		51,38	1,7	0,66	9,66
1	<i>итого</i>			700	95	822,55	26,95	27,55	116,7
	Итого за день:			1220	190	1292,92	42,37	43,08	183,93

Школа

МБОУ СОШ № 22 г. Уссурийска

Отд./корп

День

20.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	423, 508/1	Гречка отварная с гуляшом	240	95	269,06	10,25	14,3	24,84
	гор.напиток	6	Чай фруктовый с яблоками	200		53,2	0,2	0	13,1
	хлеб	4	Хлеб пшеничный	30		70,94	2,42	0,3	14,64
	фрукты								
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	30		77,07	2,55	0,99	14,49
	<i>итого</i>			500	95	470,27	15,42	15,59	67,07
Обед	закуска	321	Овощная нарезка	60	95	8,7	0,48	0,06	1,56
	1 блюдо	140/1	Суп с клецками	200		205,82	0,5	15,98	15
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	200		437,66	20,69	10,1	66
	гарнир								
	напиток	685	Чай с сахаром	200		22,4	0	0	5,6
	хлеб бел.	4	Хлеб пшеничный	30		70,94	2,42	0,3	14,64
	хлеб черн.	2/1	Хлеб ржаной	30		77,07	2,55	0,99	14,49
	1	<i>итого</i>			720	95	822,59	26,64	27,43
	Итого за день:			1220	190	1292,86	42,06	43,02	184,36