|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ "Октябрьская СОШ" | Отд./корп |   |  | 1 | День | 9.05.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | т.к №1 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным ж-72%  | 200/5/ 250 | 22,00 | 440 | 8,3 | 14,6 | 72,5 |
|   | гор.напиток | т.к. №35 | Компот из сухофруктов | 200/ 200 | 10,00 | 109 | 1,4 | 1,75 | 22,35 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы | Сыр |   | Сыр | 20 | 15,00 | 20 | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Рассольник | 250/ 300 | 25,00 | 108 | 2,4 | 3,6 | 16,1 |
|   | гор.напиток |   | Чай с лимоном | 200/ 200 | 9,00 | 109 | 1 | 2 | 22 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 27 | 20 | 90 |
| Школа | МБОУ "Октябрьская СОШ" | Отд./корп |   |  | 2 | День | 10.05.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Гуляш из мяса птицы | 80/ 80 | 38,00 | 195,8 | 12,73 | 10,8 | 12 |
|   | гор.блюдо |   | Каша ячневая | 150/ 150 | 10,00 | 216 | 3,6 | 7,9 | 31,4 |
|   | гор.напиток |   | Чай с сахаром и лимоном | 200/ 200 | 9,00 | 156,61 | 3,6 | 4,26 | 25,14 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы |   |   | Закуска из моркови с капустой | 50 | 15,00 | 83,96 | 1,2 | 4,06 | 910,42 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Суп рисовый | 250/ 250 | 20,00 | 185 | 6 | 6 | 17 |
|   | гор.напиток |   | Какао на молоке | 200/ 200 | 10,00 | 87 | 2 | 2 | 17 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ "Октябрьская СОШ" | Отд./корп |   |  | 3 | День | 11.05.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Макароны отварные с соусом | 150/50 150/50 | 10,00 | 153 | 3,15 | 7 | 21,3 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | гор.напиток |   | Кисель | 200/ 200 | 10,00 | 112,8 | 0,12 |   | 27,52 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы |   |   | Биточек мясной | 80 | 32,00 | 132 | 14,64 | 6,5 | 4 |
|   |   |   | Печенье | 40 | 5,00 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0 |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 25 | 25,00 | 88 | 2 | 4,3 | 15 |
|   | гор.напиток |   | Чай с сахаром и лимоном | 200/ 200 | 7,00 | 156,67 | 3,6 | 4,26 | 25,14 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | **МБОУ "Октябрьская СОШ"** | Отд./корп |   |  | 4 | День | 12.05.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | № рец. | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Гороховое пюре | 250/ 250 | 12,00 | 440 | 4,3 | 15 | 8,8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | гор.напиток |   | Какао на молоке | 200/ 200 | 12,00 | 112,8 | 0,12 |   | 27,52 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы |   |   | Минтай в сметанном соусе | 80/5 | 32,00 | 150 | 12,9 | 11,6 | 0,8 |
|   |   |   | Фрукт | 50 | 10,00 | 273 | 14,5 | 16,7 | 26 |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Суп фасолевый  | 150 | 20,00 | 88 | 6,2 | 4,3 | 15 |
|   | гор.напиток |   | Сок | 200 | 12,00 | 62 | 1,3 | 2,9 | 62 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | **МБОУ "Октябрьская СОШ"** | Отд./корп |   |  | 5 | День | 13.05.2022г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | № рец. | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Борщ со сметаной | 250/ 250 | 25,00 | 150 | 12,9 | 11,6 | 0,8 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | гор.напиток |   | Чай с сахаром | 200/ 200 | 7,00 | 13 | 0,2 |   | 3,4 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы |   |   | Борщ со сметаной (мясом говядины) | 250 | 30,00 | 158 | 13,4 | 12,5 | 10 |
|   |   |   | Манник со сгущёнкой | 80/10 | 25,00 | 126,8 | 8,6 | 8,4 | 11 |
|   |   |   | Сок | 200 | 12,00 | 62 | 1,3 | 2,9 | 62 |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Картофельное пюре | 200/ 300 | 25,00 | 85 | 1,6 | 4,1 | 10,3 |
|   |   |   | Сок | 200/ 200 | 12,00 | 62 | 1,3 | 2,9 | 62 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| **Школа** | **МБОУ "Октябрьская СОШ"** | Отд./корп |   |  | 6 | День | 16.05.2022г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | № рец. | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Каша "Дружба" на молоке со слив.маслом | 150/5- 150/5 | 22,00 | 131,7 | 5,1 | 4,94 | 17,16 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | Компот из свежих ягод | 200/ 200 | 15,00 | 109 | 1,4 | 1,75 | 22,35 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы |   |   | Сыр порционно | 20 | 13,00 | 120 | 5,6 | 6,6 | 9,7 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Суп карт. с макар. и мясом курицы | 250/ 300 | 25,00 | 108 | 2,4 | 3,6 | 16,1 |
|   |   |   | Напиток кофейный на молоке | 200/ 200 | 10,00 | 109 | 1,4 | 1,75 | 22,35 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Школа** | **МБОУ "Октябрьская СОШ"** | Отд./корп |   |  | 7 | День | 17.05.2022г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | № рец. | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Суп рисовый с яйцом | 250/ 250 | 40 | 268,5 | 11,85 | 35,15 | 0,15 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | гор.напиток |   | Чай с сахаром | 200/ 200 | 15 | 109 | 1,4 | 1,75 | 22,35 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 5 | 58 | 0,2 |   | 15 |
| 1-4 классы |   |   | Салат из моркови | 40 | 12 | 128 | 7,6 | 11,4 | 0,007 |
|   | гор.блюдо |   | Плов из птицы | 150 | 45 | 47 | 0,4 | 8,1 | 0,043 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Плов из птицы | 150/ 150 | 45 | 47 | 0,4 | 8,1 | 0,43 |
|   |   |   | Компот из сухофруктов | 200/ 200 | 10 | 58 | 0,2 | 0 | 15 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | **МБОУ "Октябрьская СОШ"** | Отд./корп |   |  | 8 | День | 18.05.2022г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | № рец. | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Перловка отварная с соусом | 150/50-150/50 | 15,00 | 284,54 | 4,85 | 10,59 | 43,44 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | гор.напиток |   | Компот из сухофруктов | 200/ 200 | 12,00 | 112,8 | 0,12 | 0 | 27,52 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 5,00 | 58 | 0,2 | 0 | 15 |
| 1-4 классы | гор.блюдо |   | Тефтель из говядины | 80 | 32,00 | 43 | 7,6 | 11,4 | 10,7 |
|   |   |   | Пряник  | 40 | 10,00 | 66,7 | 3,4 | 0,7 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Суп гороховый | 200/250 | 18,00 | 105,2 | 4,6 | 7 | 6 |
|   |   |   | Кисель | 1 | 10,00 | 43 | 0 | 0 | 10,7 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| **Школа** | **МБОУ "Октябрьская СОШ"** | Отд./корп |   |  | 9 | День | 19.05.2022г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | № рец. | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Рыба (минтай) тушеная с овощами | 100 | 35,00 | 121,5 | 9,9 | 5,1 | 6,35 |
|   | гор.блюдо |   | Макароны отварные | 1 | 10,00 | 156 | 3,25 | 5,85 | 21,95 |
|   | гор.напиток |   | Чай с сахаром | 200/ 200 | 7,00 | 68 | 0,2 | 0 | 15 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы | гор.блюдо |   | Рыба (минтай) тушеная с овощами | 100 | 35,00 | 121,5 | 9,9 | 5,1 | 6,35 |
|   |   |   | Фрукт | 50 | 10,00 | 152,4 | 8,7 | 6 | 16 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Борщ со сметаной | 250/ 250 | 25,00 | 150 | 12,9 | 11,6 | 1 |
|   |   |   | Кефир | 100 | 10,00 | 130,4 | 10,8 | 6,2 | 7,9 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| **Школа** | **МБОУ "Октябрьская СОШ"** | Отд./корп |   |  | 10 | День | 20.05.2022г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | № рец. | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   | Гречка отварная с соусом | 150/50-150/50 | 15,00 | 152,4 | 8,7 | 6 | 15,6 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | гор.напиток |   | Напиток кофейный на молоке | 200/ 200 | 10,00 | 68 | 0,2 | 0 | 15 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |
| 1-4 классы | гор.блюдо |   | Печень по строгоновски | 80 | 35,00 | 80 | 1,1 | 0,2 | 1,2 |
|   |   |   | Вафля | 40 | 7,00 | 86 | 0 | 16,2 | 86 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ОВЗ | гор.блюдо |   | Суп из рыбной консервы | 250/ 250 | 25,00 | 150 | 12,9 | 11,6 | 0,8 |
|   |   |   | Чай с сахаром | 200/ 200 | 7,00 | 43 | 0 | 0 | 10,7 |
|   | хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40/ 50 | 3,00 | 606 | 26,8 | 20,1 | 90,3 |