

(МБОУ Факельская СОШ)

А.Н..Касаткина

23 июня 2025 г.

№ блюда по сборнику	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Состав блюда
Возрастная категория 7-11 лет								
Завтрак								
	Омлет с зеленым горошком	30-48	150	16,2	24,9	4,35	307,5	Молоко, яйцо, соль, масло сливочное, зеленый горошек.
	Чай с/с	1-98	200	0,2	0,1	9,3	38,0	Чай заварка, вода, сахар.
	Батон	3-90	40	2,28	0,27	14,91	67,8	
Возрастная категория 7-11 лет								
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	19-63	100	0,9	5,0	4,0	60,0	Свежий помидор, свежий огурец, лук, соль, масло растительное.
	Солянка	21-06	200/10	29,3	38,1	11,0	504,0	Мясо птицы, соленый огурец, лимон, лук, томатная паста, масло сливочное, соль.
	Домашнее жаркое	103-68	220	22,4	23,5	14,0	357,0	Картофель, мясо говядина, соль, лук, томатная паста, масло сливочное.
	Кисель	3-49	200	0,12	0,8	362,0	102	Кисель сухой, вода, сахар.
	Шоколад	1-95	2,7					
	Хлеб пшеничный	1-85	25	1,52	0,16	9,72	47,6	
	Хлеб ржаной	1-98	30	2,07	0,36	12,72	64,2	

(МБОУ Факельская СОШ)

А.Н..Касаткина

24 июня 2025 г.

№ блюда по сборнику	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий -ность	Состав блюда
Возрастная категория 7-11 лет								
Завтрак								
	Каша пшено молочная	11-69	150	5,25	6,9	25,05	180,0	Крупа пшено, молоко, масло слив, соль сахар.
	Кофейный напиток	8-61	200	2,7	2,8	22,4	153,0	Молоко, сахар, какао порошок.
	Сыр	16-35	20	5,33	5,33	5,46	72,0	
	Батон	3-90	50	2,28	0,27	14,91	67,8	
Возрастная категория 7-11 лет								
Обед								
	Салат «Витаминный»	15-36	100	1,3	6,2	6,1	85,0	Свежая капуста, морковь, яблоко, сахар, масло сливочное.
	Суп картофельный с зеленым горошком	13-97	200	1,76	2,74	8,78	66,8	Картофель, морковь, лук, зеленый горошек, соль, масло сливочное.
	Каша гречневая	8-47	150	5,63	5,76	9,83	173,55	Крупа гречневая , соль, масло сливочное.
	Птица в соусе	50-47	100	16,9	18,3	3,8	247,0	Мясо птицы, морковь, лук, соль, сметана, масло растит.
	Компот из изюма	4-10	200	0,4	0	27,4	106,0	Изюм, сахар, аскорбиновая кислота.
	Груша	20-85	112,7					
	Йогурт	32-40	150					
	Хлеб пшеничный	1-85	25	1,52	0,16	9,72	47,6	
	Хлеб ржаной	1-98	30	2,07	0,36	12,72	64,2	

№ блюд по сборнику	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий -ность	Состав блюда
Возрастная категория 7-11 лет								
Завтрак								
	Сырники из творога	60-88	150/30	31,6	9,2	25,3	310,0	Творог, молоко, яйцо, крупа манная, сахар, сметана, молоко сгущ.
	Чай с/с	2-30	200	0,2	0,1	9,3	38,0	Чай заварка, сахар, вода.
	Батон	3-60	50	2,28	0,27	14,91	67,8	
Возрастная категория 7-11 лет								
Обед								
	Свежий огурец	18-02	100	1,5	4,0	11,0	86,0	Свежий огурец, соль.
	Уха	25-80	200	35,0	45,6	53,9	766,0	Консерва рыбная, картофель, лук, морковь, крупа рисовая, соль, масло сливочное.
	Суфле рыбное	31-38	100	14,2	4,8	3,0	254,1	Рыба, яйцо, рис, масло сливочное, молоко, соль.
	Картофельное пюре	19-01	150	3,15	6,0	9,15	102,0	Картофель, молоко, соль, масло сливочное.
	Сок	11-60	200	0,6	0,4	32,6	137,0	
	Груша	13-60	73					
	Хлеб пшеничный	1-85	25	1,52	0,16	9,72	47,6	
	Хлеб ржаной	1-98	30	2,07	0,36	12,72	64,2	

(МБОУ Факельская СОШ)

А.Н..Касаткина

26 июня 2025 г.

№ блюда по сборнику	Наименование блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий -ность	Состав блюда
Возрастная категория 7-11 лет								
Завтрак								
123	Каша рисовая молочная	13-39	150	4,15	5,16	24,46	161,0	Крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль, масло сливочное.
148	Кофейный напиток	8-62	200	2,7	2,8	22,4	153,0	Кофейный напиток, молоко, вода, сахар.
	Сыр	16-35	20	5,33	5,33	5,46	72,0	
	Батон	3-90	40	2,28	0,27	14,91	67,80	
Возрастная категория 7-11 лет								
Обед								
13	Салат из свежей капусты	7-42	100	1,2	4,9	10,5	84,5	Свежая капуста, морковь, масло растительное, соль, сахар.
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	7-18	200	2,32	2,0	16,8	96,0	Картофель, морковь, лук, соль, масло растительное, макаронные изделия.
202	Каша гречневая	8-47	150	5,63	5,76	9,83	173,55	Крупа гречневая, соль, масло сливочное.
63	Гуляш из говядины	108-19	100	17,4	13,8	15,6	256,0	Мясо, лук, масло сливочное, соль, мука, томатная паста.
153	Компот из сухофруктов	2-80	200	0,6	0	31,4	124,0	Смесь сухофруктов, сахар, вода.
	Шоколад	9-85	14,5	0,4	0,4	98,0	44,0	
	Хлеб пшеничный	1-85	25	1,52	0,16	9,72	47,6	
	Хлеб ржаной	1-98	30	2,07	0,36	12,72	64,2	