

Школа

МОКУ НОШ № 18 п.Бидога

Отд./корп 2день

День

20.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175,202	Каша вязкая молочная из риса ипшена с маслом	220		262	6	8	28
	гор.напиток	376,201	Чай с сахаром	200		50	0	0	15
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	40		69	3	0	13
		15,2011	Сыр порционнно	15		54	4	4	0
		14,2011	Масло порционнно	5		44	0	2	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50,2013	горошек зеленый консервированный	60		24	2	0	4
	1 блюдо	112,202	Суп с макаронными изделиями	200		87	2	4	18
	2 блюдо	ПВ	котлета рыбная из минтая в панировке со сливочным маслом	95		183	12	12	4
	гарнир	168,201	рис отварной	150		210	4	5	37
	сладкое								
	хлеб бел.	ПВ	хлеб пшеничный	45		105	4	0	22
	хлеб черн.	ПВ	хлеб ржаной	25		43	2	0	8
	напиток	417,202	напиток из шиповника	200		88	1	0	21
	фрукты	ПВ	яблоко	100		50	0	0	11

Школа

МОКУ НОШ № 18 п.Бидога

Отд./корп

3 день

День

21.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250,201	Каша манная вязкая	200		279	12	12	36
	гор.напиток	379,202	Кофейный напиток с молоком	200		101	3	3	16
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	40		69	3	0	13
		95,2013	Бутерброды с джемом или повидлм	60		170	3	4	30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70,2015	Овощи натуральные соленые (огурец)	60		6	0	0	1
	1 блюдо	82,2015	борщ с капустой и картофелем со сметаной	210		88	2	5	13
	2 блюдо	396,201	жаркое по домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	170		252	14	15	12
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	ПВ	хлеб пшеничный	45		105	4	0	22
	хлеб черн.	П.В.	Хлеб ржаной	25		43	2	0	8
	напиток	П.В.	Сок яблочный	200		85	1	0	20
	фрукты		банан	100		106	2	0	23

Школа

МОКУ НОШ № 18 п.Бидога

Отд./корп 4 день

День

22.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250,201	Каша манная вязкая	200		279	12	12	36
	гор.напиток	377,202	Чай с лимоном	200		61	0	0	15
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	40		69	3	0	13
		95,2013	Бутерброды с джемом или повидлом	60		170	3	4	30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	4,2013	Овощи натуральные соленые (помидор)	60		13	1	0	2
	1 блюдо	145,201	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200		107	4	4	13
	2 блюдо	ПВ	котлеты домашние.	90		281	13	20	12
	гарнир	694,202	картофельное пюре	150		112	3	8	22
	сладкое								
	хлеб бел.	П.В.	Хлеб пшеничный	45		105	4	0	22
	хлеб черн.	ПВ	хлеб ржаной	20		43	2	0	8
	напиток	349,202	компот из с/ф	200		133	1	0	32
фрукты		апельсин	100		44	1	0	9	

Школа

МОКУ НОШ № 18 п.Бидога

Отд./корп

7 день

День

27.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	253,201	Каша рисовая вязкая	210		294	6	11	43
	гор.напиток	238,202	Кофейный напиток с молоком	200		119	4	4	18
	хлеб	ПВ	Хлеб пшеничный	30		70	2	0	14
		ПВ	ЙОГУРТ 2,5%инд.упак.	100		57	3	3	5
			Сыр порционно	10		46	3	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70,2015	овощи натуральные соленые(огурец)	60		6	0	0	1
	1 блюдо	134,201	щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	210		121	2	11	8
	2 блюдо	229,202	Котлета рыбная из минтая в панировке со сливочным маслом	95		183	12	12	4
	гарнир	168,201	рис отварной	150		210	4	5	37
	сладкое								
	хлеб бел.	П.В.	Хлеб пшеничный	45		105	4	1	22
	хлеб черн.	ПВ	хлеб ржаной	25		43	2	0	8
	напиток	394,202	компот из изюма	200		122	0	0	30
	фрукты	ПВ	Яблоко	100		50	0	0	11

Школа

МОКУ НОШ № 18 п.Бидога

Отд./корп

8 день

День

28.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174,202	Каша молочная кукурузная жидкая	200		234	10	11	31
	гор.напиток	377,202	Чай с лимоном	200		61	0	0	15
	хлеб	ПВ	Хлеб пшеничный	30		70	2	0	14
		ПВ	ЙОГУРТ 2,5% инд.упак.	100		57	3	3	5
		1,2011	Бутерброд:батон с маслом сливочным	40		109	2	6	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	4,2013	салат из белокачанной капусты с морковью	60		82	1	4	6
	1 блюдо	104,202	суп картофельный с мясными фрикадельками	228		97	2	3	14
	2 блюдо	396,201	жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	170		252	14	19	12
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	ПВ	хлеб пшеничный	45		105	4	0	22
	хлеб черн.	ПВ	хлеб ржаной	25		43	2	0	8
	напиток	ПВ	Сок яблочный	200		85	1	0	20
фрукты	ПВ	банан	100		106	2	1	23	

Школа

МОКУ НОШ № 18 п.Бидога

Отд./корп 9 день

День

29.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175,202	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	220		262	6	8	28
	гор.напиток	379,202	Кофейный напиток с молоком	200		101	3	3	16
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	30		52	2	0	52
		14,2011	Масло порционно	10		88	0	4	3
		ПВ	Батон	30		40	1	0	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70,2015	овощи натуральные соленые(помидор)	60		13	1	0	2
	1 блюдо	99,2015	суп из овощей	200		76	1	4	7
	2 блюдо	375,202	голубцы полуфабрикат с соусом	160		208	13	8	19
	гарнир	302,202	макаронные изделия отварные	150		168	6	5	26
	сладкое								
	хлеб бел.	ПВ	хлеб пшеничный	45		105	4	0	22
	хлеб черн.	ПВ	хлеб ржаной	25		43	2	0	8
	напиток	417,202	напиток из шиповника	200		88	1	0	21
	фрукты	ПВ	апельсин	100		44	1	0	9