Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 13.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 166 | Каша молочная ячневая | 200 | 20,00 | 240,00 | 8,00 | 10,00 | 40,00 |
|   | 391 | Чай с сахаром | 200 | 3,00 | 43,00 |   |   | 10,00 |
|   | 368 | Банан | 100 | 10,00 | 41,00 | 0.4 | 0,30 | 10,00 |
|   | 3 | Бутерброд с маслом |   |   | 99,00 | 2,00 | 3,00 | 12,00 |
|   | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
|  | **0,03** | Печенье | 40 | **22,00** | 201,00 | 8,00 | 5,00 | 26,00 |
| **ИТОГО** |   |  |  | **61** | **650,00** | **19,00** | **18,00** | **101,00** |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 14.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 277 | Гуляш из говядины | 90 |   | 162,00 | 12,00 | 9,00 | 7,00 |
|   | 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 |   | 213,00 | 5,00 | 9,00 | 30,00 |
|   | 376 | Компот из смеси сухофруктов | 20 |   | 82,00 | 0,40 | 0,30 | 10,00 |
|   | 1 | Хлеб пшеничный  | 30 |   | 80,00 | 2,00 |   | 14,00 |
|   | 2 | Хлеб ржаной  | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
|  | **20,01** | Салат из капусты белокочанной с кукурузой | 60 | **14,00** | 52,00 | 1,00 | 5,00 | 5,00 |
| **ИТОГО** |   |  |  | **14** | **615,00** | **21,00** | **23,00** | **69,00** |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 16.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** |  | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 56 | Гуляш из курицы | 90 |   | 168,00 | 14,00 | 17,00 | 7,00 |
|   | 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |   | 166,00 | 8,00 | 8,00 | 34,00 |
|   | 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |   | 82,00 | 0,40 | 0,30 | 10,00 |
|   | 1 | Хлеб пшеничный | 40 |   | 80,00 | 3,00 |   |   |
|   | 10 | Огурцы свежие | 40 | 2,00 | 6,00 |   |   | 1,00 |
|  |  |   |   |  |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |   |  |  | **2** | **528,00** | **25,00** | **25,00** | **69,00** |
|  | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День |  |
| **Школа** |  |  |  |  |  |  | 17.01.2023 |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 88 | Каша молочная манная | 200 | 2,00 | 195,00 | 6,00 | 8,00 | 26,00 |
|   | 397 | Какао с молоком | 200 | 2,00 | 123,00 | 4,00 | 5,00 | 18,00 |
|   | 368 | Яблоки | 100 | 10,00 | 41,00 | 0,40 | 0,30 | 10,00 |
|   | 3 | Бутерброд с маслом | 30 |   | 99,00 | 2,00 | 3,00 | 12,00 |
|   | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
|  | **15** | Сыр | 40 |  | 142,00 | 8,00 | 8,00 | 1,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |   |   |   | 14 | **626,00** | **21,00** | **24,00** | **70,00** |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 18.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |   | 166,00 | 8,00 | 8,00 | 5,00 |
|   | 7061 | Биточки из говядины | 90 | 2,00 | 158,00 | 6,00 | 6,00 | 5,00 |
|   | 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |   | 82,00 | 0,40 | 0,30 | 10,00 |
|   | 1 | Хлеб пшеничный  | 30 |   | 80,00 | 2,00 |   | 14,00 |
|   | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
|  | 1038 | Помидоры свежие | 60 | 15 | 14,00 | 1,00 |   | 2,00 |
| ИТОГО |   |   |   | 17 | **526,00** | **18,00** | **14,00** | **68,00** |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 19.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 304 | Плов из птицы | 180 | 3,00 | 214,00 | 15,00 | 21,00 | 30,00 |
|   | 391 | Чай с сахаром | 200 | 3,00 | 43,00 |   |   | 10,00 |
|   | 366 | Яблоки | 100 | 10,00 | 41,00 | 0.4 | 0,30 | 10,00 |
|   | 1 | Хлеб пшеничный | 30 |   | 80,00 | 2,00 |   | 14,00 |
|   | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
|  | 20 | Салат из капусты с горошком | 60 | 14 | 112,00 | 1,00 | 5,00 | 5,00 |
| ИТОГО |   |   |   | 30 | **656,00** | **19,00** | **26,00** | **72,00** |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 20.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 |   | 213,00 | 5,00 | 9,00 | 30,00 |
|   | 216 | Омлет натуральный  | 100 | 2,00 | 206,00 | 14,00 | 11,00 | 2,00 |
|   | 372 | Компот из плодов свежих(яблоки) | 200 | 3,00 | 35,00 | 0.4 | 0,30 | 12,00 |
|  | 1 | Хлеб пшеничный | 30 |   | 80,00 | 2,00 |   | 14,00 |
|   | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |   |   |   | 5 | **560,00** | **22,00** | **20,00** | **61,00** |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 21.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 177 | Каша молочная овсяная | 200 |   | 230,00 | 6,00 | 8,00 | 32,00 |
|   | 10 020,02 | Кофейный напиток | 200 | 2,00 | 180,00 | 10,00 | 10,00 | 32,00 |
|   | 15 | Сыр | 20 | 3,00 | 71,00 | 4,00 | 4,00 |   |
|  | 368 | Яблоки | 100 |   | 41,00 | 0.4 | 0,30 | 10,00 |
|   | 3 | Бутерброд с маслом | 30 |   | 99,00 | 2,00 | 3,00 | 12,00 |
|  | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
| **ИТОГО** |   |   |   | 5 | **627,00** | **23,00** | **25,00** | **89,00** |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 23.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 172 | Каша молочная пшеничная | 200 | 21,00 | 220,00 | 6,00 | 8,00 | 29,00 |
|   | 397 | Какао с молоком | 200 | 2,00 | 123,00 | 4,00 | 5,00 | 18,00 |
|   | 366 | Яблоки | 100 | 10,00 | 41,00 | 0.4 | 0,30 | 10,00 |
|  | 15 | Сыр | 20 |   | 71,00 | 4,00 | 4,00 |   |
|   | 3 | Бутерброд с маслом | 30 |   | 99,00 | 2,00 | 3,00 | 12,00 |
|  | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
| **ИТОГО** |   |   |   | 33 | **580,00** |  |  |  |

Меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Школа** | МКОУ "Ичинская ООШ" Республики Дагестан |  | Отд./корп. |   |  | День | 24.01.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Витамин С** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| обед |   | 177 | Каша молочная рисовая | 200 | 28,00 | 227,00 | 9,00 | 11,00 | 43,00 |
|   | 397 | Какао с молоком | 200 | 2,00 | 123,00 | 4,00 | 5,00 | 18,00 |
|   | 213 | Яйцо вареные | 40 |   | 63,00 | 5,00 | 5,00 |   |
|   | 368 | Яблоки | 100 | 10,00 | 41,00 | 0,40 | 0,30 | 10,00 |
|   | 2 | Хлеб ржаной | 10 |   | 26,00 | 1,00 |   | 3,00 |
|  | **3** | Бутерброд с маслом | 40 |  | 132,00 | 3,00 | 4,00 | 17,00 |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **ИТОГО** |   |   |   | 40 | **612,00** | **22,00** | **25,00** | **91,00** |