

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/120/121	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	292,1	8,4	11,5		38,8
	закуска	ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,2	1,4		13,1
	напиток	382/378	Чай с молоком	200	140	4,1	6		6,2
	фрукты		Фрукт	1 шт.	87	0,1	0		15
			Итого:	73,19					
Завтрак 2	фрукты		Фрукт	1 шт.	87	0,1	0		15
	кул.изделие	424	Булочка домашняя	50	155	4,5	3,5		25
	напиток	377	Чай с лимоном	200/7	37,7	0,3	0		9
			Итого:	78,81					
			Итого:	152,00					
Обед	1 блюдо	115	Суп с крупой Полевой	200	205	2,31	19,2		6,89
	2 блюдо	289	Рагу из куриного филе	150	290,25	11,4	11,16		12,15
	хлеб	ТТК 1/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	122,8	4,5	1,6		21,3
	напиток	377	Чай с лимоном	200/7	37,7	0,3	0		9
			Итого:	90,28					
Полдник	фрукты		Фрукт	1 шт.	87	0,1	0		15
	кул.изделие	424	Булочка домашняя	50	155	4,5	3,5		25
	напиток	382/378	Чай с молоком	200	140	4,1	6		6,2
			Итого:	61,72					
			Итого:	152,00					

Прием пищи		Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Тефтели из куриного филе с соусом	60/30		225	8,7	15	14,4	
	гарнир	302	Каша гречневая	150		262,2	8,2	6,5	42,8	
хлеб	ПТК 1	Хлеб пшеничный	30		82,2		3,2	1,4	13,1	
напиток	377	Чай с лимоном	200/7		37,7		0,3	0	9	
			Итого:	73,19						
Завтрак 2	фрукты			1 шт.	87		0,1	0	15	
	кул.изделие	415	Булочка домашняя	50		155	4,5	3,5	25	
	напиток	376	Чай с сахаром	200		37,7	0,2	0	9	
			Итого:	78,81						
			Итого:	152,00						
Обед	закуска									
1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10		77,4		1,41	3,95	9,2	
2 блюдо	234/239	Котлета рыбная	80		162		6,61	6,44	9,41	
гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	150		262,2		8,2	6,5	42,8	
хлеб	ПТК 1/ПТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50		122,8		4,5	1,6	21,3	
напиток	376	Чай с сахаром	200		37,7		0,2	0	9	
			Итого:	90,28						
Полдник	фрукты									
	кул.изделие	415	Булочка домашняя	1 шт.	87		0,1	0	15	
	напиток	377	Чай с лимоном	50		155	4,5	3,5	25	
			Итого:	61,72						
			Итого:	152,00						

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День	8
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20		280	17,4	23,7	24,2		
	кул.изделие	1/3/424	Бутерброд с маслом сливочным	30/10		157	5,8	8,3	15		
	напиток	376	Чай с сахаром	200		37,7	0,2	0	9		
Завтрак 2	фрукты		Итого:	73,19							
	кул.изделие	406	Угольник с клубничкой	1 шт.		87	0,1	0	15		
	напиток	349/345	Компот из сухофруктов	200		184,7	5,3	3,3	33,5		
Обед			Итого:	78,81		82,7	0,34	0,14	19,8		
	1 блюдо	82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10		108	2,46	3,92	12,16		
	2 блюдо	291	Глоб из куриного филе	150		273	12,53	9	26,85		
Хлеб	ПТК 1/ПТК		Итого:	152,00							
	2		Хлеб пшеничный и ржаной	50		122,8	4,5	1,6	21,3		
	напиток	349/345	Компот из сухофруктов	200		82,7	0,34	0,14	19,8		
Полдник	фрукты		Итого:	90,28							
	кул.изделие	406	Угольник с клубничкой	1 шт.		87	0,1	0	15		
	напиток	376	Чай с сахаром	200		184,7	5,3	3,3	33,5		
			Итого:	61,72		37,7	0,2	0	9		
			Итого:	152,00							

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блндо	234/239	Котлета рыбная из горбушки	80		162	6,61	6,44	9,41
	гарнир	312	Картофельное люре	150		158	3,12	5,1	18,57
хлеб	ТТК 1	Хлеб пшеничный		30		82,2	3,2	1,4	13,1
напиток	388/345	Напиток из шиповника		200		98	0,1	0	15
			Итого:	73,19					
Завтрак 2	фрукты		Фрукт	1 шт.		87	0,1	0	15
	кул.изделие	424	Булочка домашняя	50		155	4,5	3,5	25
	напиток	376	Чай с сахаром	200		37,7	0,2	0	9
			Итого:	78,81					
			Итого:	152,00					
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинград со сметаной	200/10		129,2	1,6	4,08	16,5
	2 блюдо	290	Филе куриное отварное тушеное в соусе	50/30		170,4	6,14	15,84	1
	гарнир	203	Макароны отварные	150		179,4	5,36	4,83	28,6
	хлеб	ТТК 1/ТТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50		122,8	4,5	1,6	21,3
	напиток	376	Чай с сахаром	200		37,7	0,2	0	9
			Итого:	90,28					
Полдник	фрукты		Фрукт	1 шт.		87	0,1	0	15
	кул.изделие	424	Булочка домашняя	50		155	4,5	3,5	25
	напиток	388/345	Напиток из шиповника	200		98	0,1	0	15
			Итого:	61,72					
			Итого:	152,00					

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны с сыром	150/15	210,4	7,5	8,3	25,9	
	хлеб	ПТК 1	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,2	1,4	13,1	
	напиток	378/376	Чай с сахаром	200	81	1,52	1,35	15,9	
			Итого:	73,19					
Завтрак 2	фрукты		Фрукт	1 шт.	87	0,1	0	15	
	кул.изделие	406	Угольник с вишней	75	184,7	5,3	3,3	33,5	
	напиток	377	Чай с лимоном	200/7	37,7	0,3	0	9	
			Итого:	78,81					
			Итого:	152,00					
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	118,6	4,08	4,28	19,08	
	2 блюдо	268/294	Котлета из куриного филе	80	241,5	11,1	14,65	16,65	
гарнир	302	Каша гречневая		150	262,2	8,2	6,5	42,8	
	хлеб	ПТК 1/ПТК 2	Хлеб пшеничный и ржаной	50	122,8	4,5	1,6	21,3	
	напиток	377	Чай с лимоном	200/7	37,7	0,3	0	9	
			Итого:	90,28					
Полдник	фрукты		Фрукт	1 шт.	87	0,1	0	15	
	кул.изделие	406	Угольник с вишней	75	184,7	5,3	3,3	33,5	
	напиток	378/376	Чай с сахаром	200	81	1,52	1,35	15,9	
			Итого:	61,72					
			Итого:	152,00					