Школа МАОУ СОШ №4 Отд./корп День 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	297	Фрикаделька из куриного филе	80		317,33	14,26	21,6	14,4
	гарнир	302	Каша гречневая	150		262,2	8,2	6,5	42,8
	хлеб	ТТК 1	Хлеб пшеничный	30		82,2	3,2	1,4	13,1
	напиток	377	Чай с сахаром	200		37,7	0,3	0	9
			Итого:		75,00				
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинград со сметаной	200/10		129,2	1,6	4,08	16,5
	2 блюдо	279	Тефтели из куриного филе	60/30		225	8,7	15	14,4
	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	345/348	Компот из клубники	200		98	0,1	0	15
			Итого:		92,00				

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 пшенная 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
			Итого:		75,00				
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:		92,00				

Школа МАОУ СОШ №4 Отд./корп День 9

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	ТТК 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:		75,00				
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капустой 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	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:		92,00				

Школа МАОУ СОШ №4 Отд./корп День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым 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
			Итого:		75,00				
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10		108	2,46	3,92	12,16
	2 блюдо	291	Плов из куриного филе	150		273	12,53	9	26,85
	хлеб	ТТК 1/ТТК 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
			Итого:		92,00				

Школа МАОУ СОШ №4 Отд./корп День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	234/239	Котлета рыбная из горбуши	80		162	6,61	6,44	9,41
	гарнир	312	Картофельное пюре	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:		75,00				
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 тушёное 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:		92,00				

Школа МАОУ СОШ №4 Отд./корп День 6

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	ТТК 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:		75,00				
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	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:		92,00				