

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 | 50,7 | 317,33 | 14,26 | 21,6 | 14,4 |
| | гарнир | 302 | Каша гречневая | 150 | 20,6 | 262,2 | 8,2 | 6,5 | 42,8 |
| | хлеб | ТТК 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 82,2 | 3,2 | 1,4 | 13,1 |
| | напиток | 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 7 | 37,7 | 0,3 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого: | | 81,20 | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинград со сметаной | 200/10 | 17,8 | 129,2 | 1,6 | 4,08 | 16,5 |
| | 2 блюдо | 279 | Тефтели из куриного филе | 60/30 | 41,9 | 225 | 8,7 | 15 | 14,4 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные | 150 | 21,9 | 179,4 | 5,36 | 4,83 | 28,6 |
| | хлеб | ТТК 1/ТТК 2 | Хлеб пшеничный и ржаной | 50 | 4,8 | 122,8 | 4,5 | 1,6 | 21,3 |
| | напиток | 345/348 | Компот из клубники | 200 | 13,1 | 98 | 0,1 | 0 | 15 |
| | | | Итого: | | 99,50 | | | | |

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 | 28,1 | 292,1 | 8,4 | 11,5 | 38,8 |
| | закуска | ТТК 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 82,2 | 3,2 | 1,4 | 13,1 |
| | напиток | 382/378 | Чай с молоком | 200 | 10,4 | 140 | 4,1 | 6 | 6,2 |
| | | | Фрукт | 100 | 39,8 | 87 | 0,1 | 0 | 15 |
| | | | Итого: | | 81,20 | | | | |
| Обед | 1 Блюдо | 115 | Суп с крупой Полевой | 200 | 10,6 | 205 | 2,31 | 19,2 | 6,89 |
| | 2 Блюдо | 289 | Рагу из куриного филе | 150 | 70,9 | 290,25 | 11,4 | 11,16 | 12,15 |
| | Хлеб | ТТК 1/ТТК 2 | Хлеб пшеничный и ржаной | 50 | 4,8 | 122,8 | 4,5 | 1,6 | 21,3 |
| | Напиток | 388/345/ 348 | Напиток из шиповника | 200 | 13,2 | 98 | 0,68 | 0,28 | 20,76 |
| | | | Итого: | | 99,50 | | | | |

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корм

День

9

| Прием пищи | Раздел | № реч. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|-----------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 279 | Тефтели из куриного филе с соусом | 60/30 | 44,5 | 225 | 8,7 | 15 | 14,4 |
| | гарнир | 302 | Каша гречневая | 150 | 20,6 | 262,2 | 8,2 | 6,5 | 42,8 |
| | Хлеб | ТТК 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 82,2 | 3,2 | 1,4 | 13,1 |
| | напиток | 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 7 | 37,7 | 0,3 | 0 | 9 |
| | | | | Итого: | | 75,00 | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капустой со сметаной | 200/10 | 16,2 | 77,4 | 1,41 | 3,95 | 9,2 |
| | 2 блюдо | 234/239 | Котлета рыбная из горбуши | 80 | 41 | 162 | 6,61 | 6,44 | 9,41 |
| | гарнир | 302 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 26,1 | 262,2 | 8,2 | 6,5 | 42,8 |
| | | ТТК 1/ТТК | | | | | | | |
| | Хлеб | 2 | Хлеб пшеничный и ржаной | 50 | 4,8 | 122,8 | 4,5 | 1,6 | 21,3 |
| | Напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,9 | 37,7 | 0,2 | 0 | 9 |
| | | | Итого: | | 92,00 | | | | |

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корм

День

8

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 223 | Запеканка из творога со стучённым молоком | 100/20 | 49,8 | 280 | 17,4 | 23,7 | 24,2 |
| | кул.изделие | 1/3/424 | Бутерброд с сыром | 50 | 21,3 | 157 | 5,8 | 8,3 | 15 |
| | напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,9 | 37,7 | 0,2 | 0 | 9 |
| | | | Итого: | | 75,00 | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 82 | Борщ со свежей капустой и сметаной | 200/10 | 17,5 | 108 | 2,46 | 3,92 | 12,16 |
| | 2 блюдо | 291 | Плов из куриного филе | 150 | 60,5 | 273 | 12,53 | 9 | 26,85 |
| | хлеб | ТТК 1/ТТК 2 | Хлеб пшеничный и ржаной | 50 | 4,8 | 122,8 | 4,5 | 1,6 | 21,3 |
| | напиток | 349/345 | Компот из сухофруктов | 200 | 9,2 | 82,7 | 0,34 | 0,14 | 19,8 |
| | | | Итого: | | 92,00 | | | | |

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

7

| Прием пищи | Раздел | № рещ. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|-------------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 234/239 | Коглета рыбная из горбуши | 80 | 34,4 | 162 | 6,61 | 6,44 | 9,41 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре | 150 | 24,5 | 158 | 3,12 | 5,1 | 18,57 |
| | Хлеб | ТТК 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 82,2 | 3,2 | 1,4 | 13,1 |
| | Напиток | 388/345 | Напиток из шиповника | 200 | 13,2 | 98 | 0,1 | 0 | 15 |
| | | | Итого: | | 75,00 | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинград со сметаной | 200/10 | 17,8 | 129,2 | 1,6 | 4,08 | 16,5 |
| | 2 блюдо | 290 | Филе куриное отварное тушёное в соусе | 50/30 | 43,6 | 170,4 | 6,14 | 15,84 | 1 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные | 150 | 21,9 | 179,4 | 5,36 | 4,83 | 28,6 |
| | Хлеб | ТТК 1/ТТК 2 | Хлеб пшеничный и ржаной | 50 | 4,8 | 122,8 | 4,5 | 1,6 | 21,3 |
| | Напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,9 | 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 | 68,2 | 210,4 | 7,5 | 8,3 | 25,9 |
| | хлеб | ТТК 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 82,2 | 3,2 | 1,4 | 13,1 |
| | напиток | 378/376 | Чай с сахаром | 200 | 3,9 | 81 | 1,52 | 1,35 | 15,9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого: | | 75,00 | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 Блюдо | 102 | Суп гороховый | 200 | 13,5 | 118,6 | 4,08 | 4,28 | 19,08 |
| | 2 Блюдо | 268/294 | Котлета из куриного филе | 80 | 46,1 | 241,5 | 11,1 | 14,65 | 16,65 |
| | гарнир | 302 | Каша гречневая | 150 | 20,6 | 262,2 | 8,2 | 6,5 | 42,8 |
| | хлеб | ТТК 1/ТТК 2 | Хлеб пшеничный и ржаной | 50 | 4,8 | 122,8 | 4,5 | 1,6 | 21,3 |
| | напиток | 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 7 | 37,7 | 0,3 | 0 | 9 |
| | | | Итого: | | 92,00 | | | | |