

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска								
	гор.блюдо	291	Плов из куриного филе	150	66,9	273	12,53	9	26,85
	хлеб	ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	2,9	82,2	3,2	1,4	13,1
	напиток	349/345	Компот из сухофруктов	200	9,4	82,7	0,34	0,14	19,8
			Итого:		79,20				
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	17,5	108	2,46	3,92	12,16
	2 блюдо	268/294	Котлета из куриного филе	80	49,6	241,5	11,1	14,65	16,65
	гарнир	203	Макаронны 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:		97,70				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	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
	фрукты		Фрукт	100	37,8	87	0,1	0	15
			Итого:			79,20			
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	68,7	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	13,6	98	0,68	0,28	20,76
			Итого:		97,70				

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 говядины с соусом	60/30	48,7	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:		79,20				
Обед	закуска	71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	Огурцы свежие порционно	30	13,8	12	0,2	0	1,4
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	16,2	77,4	1,41	3,95	9,2
	2 блюдо	234/239	Тефтели рыбные из горбуши с соусом	60/30	32,9	162	6,61	6,44	9,41
	салат	ТТК 1/ТТК	Фруктовый салат	150	26,1	262,2	8,2	6,5	42,8
	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:		97,70				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	234/239	Котлета рыбная из горбуши	90	32,2	182,25	7,43	7,25	10,58
	гарнир	312	Картофельное пюре	180	31	189,6	3,74	6,12	22,28
	Хлеб	ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	2,9	82,2	3,2	1,4	13,1
	Напиток	388/345/ 348	Компот из клубники	200	13,1	98	0,68	0,28	20,76
			Итого:		79,20				
Обед	закуска	71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	Огурцы свежие порционно	30	13,8	12	0,2	0	1,4
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинград со сметаной	200	17,8	129,2	1,6	4,08	16,5
	2 блюдо	290	Филе куриное отварное тушёное в соусе	50/30	35,5	170,4	6,14	15,84	1
	гарнир	203	Макаронны 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:		97,70				

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 с джемом	100/20	48	280	17,4	23,7	24,2
	кул.изделие	1/3/424	Бутерброд с сыром	50	27,3	157	5,8	8,3	15
	напиток	376	Чай с сахаром	200	3,9	37,7	0,2	0	9
			Итого:		79,20				
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	17,5	108	2,46	3,92	12,16
	2 блюдо	291	Плов из куриного филе	150	66	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	9,4	82,7	0,34	0,14	19,8
			Итого:		97,70				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	204	Макаронны с сыром	150/15	65,9	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 молоком	200	10,4	81	1,52	1,35	15,9
Обед	закуска				79,20				
	Итого:								
	1 Блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	13,5	118,6	4,08	4,28	19,08
	2 Блюдо	268/294	Котлета из куриного филе	80	51,8	241,5	11,1	14,65	16,65
	гарнир	302	Каша гречневая	150	20,6	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	377	Чай с лимоном	200/7	7	37,7	0,3	0	9	
		Итого:		200/7	97,70				