

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

12

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268/271	Котлета "Домашняя"	80	48,6	241,5	11,1	14,65	16,65
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	25,8	158	3,12	5,1	18,57
	хлеб	ТТК 1	Хлеб пшеничный	30	2,9	82,2	3,2	1,4	13,1
	напиток	376	Чай с сахаром	200	3,9	37,7	0,2	0	9
			Итого:		81,20				
Обед	1 блюдо	93	Щи по-уральски	200	18,6	124	8	4	16
	2 блюдо	294	Котлета из курицы	80	51,7	238	10,7	12,2	10,8
	гарнир	302	Перловка отварная	150	15	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	349	Компот из сухофруктов	200	9,4	82,7	0,34	0,14	19,8
			Итого:		99,50				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточек из куриного филе	80	50,7	238	10,7	12,2	10,8
	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	88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	16,2	77,4	1,41	3,95	9,2
	2 блюдо	ТТК 68	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	60/30	48,5	209,8	9	15,5	8,4
	гарнир	304/ТТК 57	Рис отварной	150	26,1	209,7	3,77	6,1	41,4
	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:		99,50				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	Огурцы свежие порционно	30	13,8	12	0,2	0	1,4
	гор.блюдо	291	Плов из куриного филе	150	55,1	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:		81,20				
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	42,3	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	348	Компот из свежих яблок	200	13	82,7	0,34	0,14	19,8
			Итого:		99,50				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	223	Запеканка из творога со стучённым молоком	100/20	50	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:		81,20				
Обед	1 блюдо	103	Суп с макаронными изделиями	200	12,9	473	10,75	11,35	69,82
	2 блюдо	234/239	Котлета рыбная из горбуши	80	42,4	162	6,61	6,44	9,41
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	25,8	158	3,12	5,1	18,57
	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:		99,50				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	290	Филе куриное отварное тушеное в соусе	50/30	49,4	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	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	закуска	71/ТТК 55/ТТК 56/ТТК 54	Огурцы свежие порционно	30	13,80	12	0,2	0	1,4
	1 блюдо	101/95	Рассольник домашний	200	20,2	95	1,98	2,5	13,9
	2 блюдо	297	Фрикаделька из куриного филе	80	30,7	317,3	14,27	21,6	14,4
	гарнир	304	Рис отварной	150	26,1	209,7	3,77	6,1	41,4
	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:		99,50				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/120/ 121	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	43,5	292,1	8,4	11,5	38,8
	кул.изделие	1/2/3	Бутерброд с джемом	50	27,3	157	5,8	8,3	15
	напиток	378/376	Чай с молоком	200	10,4	81	1,52	1,35	15,9
			Итого:		81,20				
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	13,5	118,6	4,08	4,28	19,08
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины	60/30	53,6	225	8,7	15	14,4
	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:		99,50				