

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	48,6	225	8,7	15	14,4
	гарнир	302	Каша гречневая	150	20,7	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								
	1 Блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	16,4	77,4	1,41	3,95	9,2
	2 Блюдо	234/239	Тефтели рыбные из горбуши с соусом	60/30	46,5	162	6,61	6,44	9,41
	гарнир	302	Рис отварной рассыпчатый	150	26,1	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	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	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	234/239	Котлета рыбная из горбуши	80	32,6	162	6,61	6,44	9,41
	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	388/345/ 348	Компот из брусники	200	17,9	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 тушеное в соусе	50/30	35,5	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:		97,70				

Школа

МАОУ СОШ №4

Отд./корм

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	204	Макароны 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
			Итого:		79,20				
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	13,6	118,6	4,08	4,28	19,08
	2 блюдо	268/294	Котлета из куриного филе	80	51,6	241,5	11,1	14,65	16,65
	гарнир	302	Каша гречневая	150	20,7	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:		97,70				