

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    | 50,6  | 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:                             |          | 81,20 |              |       |      |          |
| Обед       | закуска   |             |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо   | 88          | Ци из свежей капустой 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    | 48,3  | 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:                             |          | 99,50 |              |       |      |          |

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       | 34,6  | 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/<br>348               | Компот из брусники                    | 200      | 17,9  | 98           | 0,68  | 0,28  | 20,76    |
|            |           |                               | Итого:                                |          | 81,20 |              |       |       |          |
| Обед       | закуска   | 71/ТТК<br>55/ТТК<br>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    | 37,3  | 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<br>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./корм

День

6

| Прием пищи | Раздел    | № рец.      | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|-------------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо | 204         | Макаронны с сыром          | 150/15   | 67,9  | 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:                     |          | 81,20 |              |       |       |          |
| 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       | 53,4  | 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:                     |          | 99,50 |              |       |       |          |