

С.А. Кустарева

УТВЕРЖДАЮ



МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юновского района Калужской области

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		салат из белокочанной капусты	100	5,94	87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо		суп картофельный	250	17,48	101,25	2,34	2,83	16,64
	2 блюдо		гуляш	80	62,89	168,2	19,7	17,9	4,8
	гарнир		гречка отварная	150	9,12	230,4	7,5	5,6	35,8
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,67	82	2,7	0,2	17,4
	Напиток		чай	200	3,1	28	0,2	0	14

Школа

МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юхновского района Калужской области

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		салат из квашенной капусты	100	19,15	83,2	1,58	4,99	7,66
	1 блюдо		суп гороховый	250	17,91	134,75	5,49	5,28	16,33
	2 блюдо		сосиски	80	29,52	179,2	8,32	16	16,96
	гарнир		макаронны отварные	150	9,87	168,45	5,52	4,52	26,45
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,67	82	2,7	0,2	17,4
	Напиток		чай с лимоном	200	4,27	61	0,1	0	15,2

Школа

МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юхновского района Калужской области

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		рассольник	250	17,15	121,75	2	5,11	16,93
	1 блюдо		птица тушеная	80	56,74	276,25	22,06	18,23	5,88
	2 блюдо		макаронны отварные	150	9,87	168,45	5,52	4,52	26,45
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.			хлеб ржаной	40	2,67	82	2,7	0,2
напиток			компот	200	5,1	94,2	0,04	0	24,8

Школа

МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юхновского района Калужской области

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		салат из белокочанной капусты	100	5,94	87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо		суп гороховый	250	17,91	134,75	5,49	5,28	16,33
	2 блюдо		сосиски	80	29,52	179,2	8,32	16	16,96
	гарнир		макаронны отварные	150	9,87	168,45	5,52	4,52	26,45
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,67	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,1	28	0,2	0	14

Школа

МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юхновского района Калужской области

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		салат из квашенной капусты	100	19,15	83,2	1,58	4,99	7,66
	1 блюдо		суп пюре с морковью	250	29,79	14,3	0,4	0,2	2,9
	2 блюдо		котлета рыбная	80	39,98	107	10,64	3,76	7,67
	гарнир		рис	100	8,14	135,7	2,4	2,88	25,02
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,67	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		кисель	200	8,12	132	0,2	0	32,6

Лкола МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юхновского района Калужской области

Отд./корп

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
)бед	закуска								
	1 блюдо		борщ	250	13,71	102,5	1,81	4,91	125,25
	2 блюдо		котлета куриная	80	60,67	196	9,7	13,92	7,89
	гарнир		макаронны отварные	150	9,87	168,45	5,52	4,52	26,45
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.			хлеб ржаной	40	2,67	82	2,7	0,2
напиток			чай с лимоном	200	4,27	61	0,1	0	15,2

Школа

МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юхновского района Калужской области

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		винегрет	60	5,79	57	0,82	3,71	5,06
	1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,38	104,75	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо		гуляш	80	62,89	168,2	19,7	17,9	4,8
	гарнир		гречка отварная	150	9,12	230,4	7,5	5,6	35,8
	сладкое								
	хлеб бел.			40	2,67	82	2,7	0,2	17,4
	хлеб черн.			200	5,1	94,2	0,04	0	24,8
напиток									
			компот						

Школа

МКОУ "СОШ", с.Саволенка Юхновского района Калужской области

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп рыбный	250	45,07	119	7,2	4,1	13
	2 блюдо		мясо тушеное с овощами	170	56,49	228	16,2	12,38	11,3
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.			хлеб ржаной	40	2,67	82	2,7	0,2
Напиток			чай	200	3,1	28	0,2	0	14