

1

УТВЕРЖДАЮ
С.А.Кустарева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп картофельный с мясом птицы	250	21,31	142,25	2,34	2,83	16,64
	2 блюдо		гуляш	100	37,99	259,01	25,84	14,5	7,69
	гарнир		гречка отварная	200	16,01	307,3	9,94	7,48	47,78
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14

Школа

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

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		салат из белокочанной капусты	100	8,21	87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо		суп гороховый с мясом птицы	250	18,67	178,75	5,49	5,28	16,33
	2 блюдо		мясо тушеное с овощами	220	50,88	296	21,71	16,55	15,02
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай с лимоном	200	4,29	61	0,1	0	15,2
				84,91		705,15			

Школа

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

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	18,69	145,75	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо		котлета свиная	100	45,9	228,75	15,55	11,55	15,7
	гарнир		картофельное пюре	200	30,55	183	4,08	6,4	27,26
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай с лимоном	200	4,29	61	0,1	0	15,2
				102,29		700,5			

Школа

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

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		борщ	250	18,86	102,5	1,81	4,91	125,25
	2 блюдо		рыба припущенная с овощами	100	24,46	52,5	7,65	1,01	3,18
	гарнир		рис отварной	200	23,57	621,9	11,64	19,48	100
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14
				73	886,9				

0

Школа

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

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		рассольник с мясом птицы	250	18,96	162,75	2	5,11	16,93
	2 блюдо		птица тушеная	100	45,52	276,25	22,06	18,23	5,88
	гарнир		макаронны отварные	200	17,76	224,6	7,36	6,02	35,26
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14
					88,35	773,6			

Школа

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

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп гороховый с мясом птицы	250	18,67	175,75	5,49	5,28	16,33
	2 блюдо		плов	210	55,94	377	20,3	17	35,69
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		компот	200	4,7	94,2	0,04	0	24,8
					82,17	728,95			

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								
	1 блюдо		борщ с мясом птицы	250	18,86	143,5	1,81	4,91	125,25
	2 блюдо		котлета куриная	100	49,05	245	12,13	17,4	9,86
	гарнир		макаронны отварные	200	17,76	224,6	7,36	6,02	35,26
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14

91,78

723,1

Школа

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

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп пюре с морковью	250	35,25	14,3	0,4	0,2	2,9
	2 блюдо		котлета рыбная	100	50,87	133,75	13,3	4,7	9,59
	гарнир		рис	200	23,57	621,9	11,64	19,48	100
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14

115,8

879,95

Школа

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

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	18,69	145,75	2,69	2,84	17,14
	2 блюдо		гуляш	100	37,99	203	23,8	19,5	5,7
	гарнир		гречка отварная	200	16,01	307,3	9,94	7,48	47,78
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14
					78,80	766,1			

Школа

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

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска		винегрет	100	12,65	94,8	1,36	6,18	8,44
	1 блюдо		суп рыбный	250	31,16	167,25	8,61	8,4	14,34
	2 блюдо		мясо тушеное с овощами	220	50,88	296	21,71	16,55	15,02
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		компот	200	4,7	94,2	0,04	0	24,8
					102,25	734,3			