

Школа

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

Отд./корп

День

1



УТВЕРЖДАЮ

С.А.Кустарева

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	закуска								
	1 блюдо		яйцо отварное	40	14,5	63	5,1	4,6	0,3
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб рж	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14

20,61

Школа

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

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтраки	закуска								
	1 блюдо		Бутерброд с маслом	60	11,66	173,6	4,2	3,9	30,3
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток		компот	200	4,7	94,2	0,04	0	24,8
					16,36				

Школа

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

Отд./корп

День

3

Прием пищи завтраки	Раздел закуска	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо		каша рассыпчатая(гречка)	200	16,01	307,26	9,94	7,48	47,78
	2 блюдо								
	гарнир								
	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

22,12

Школа

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

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтраки	закуска								
	1 блюдо		бутерброд с повидлом	55	13,22	0	13,78	12,64	60,11
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	Хлеб бел.								
Хлеб черн.									
напиток			чай с лимоном	200	4,29	61	0,1	0	15,2
						17,51			

0

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
завтраки	закуска								
	1 блюдо		суп молочный с макаронными изделиями	200	20,25	145,2	5,75	5,21	18,84
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб рж	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	Напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14
					26,36				

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
завтраки	закуска								
	1 блюдо		каша манная	200	10,58	132,2	5,21	5,08	16,42
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб рж	40	2,86	82	2,7	0,2	17,4
	напиток		чай	200	3,25	28	0,2	0	14
					16,69				

Школа

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

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтраки	закуска								
	1 блюдо		яйцо отварное	40	14,5	63	5,1	4,6	0,3
	2 блюдо								
	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

22,06

Школа

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

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтраки	закуска								
	1 блюдо		макаронные изделия отварные	200	17,76	224,6	7,36	6,02	35,26
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.			хлеб ржаной	40	2,86	82	2,7	0,2
	напиток		компот	200	4,7	94,2	0,04	0	24,8

25,32

Школа

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

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтраки	закуска								
	1 блюдо		винегрет	100	12,65	94,8	1,36	6,18	8,44
	2 блюдо								
	гарнир								
	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
					18,76				

Школа

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

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтраки	закуска								
	1 блюдо		Бутерброд с маслом	50	11,66	157,6	3,48	8,32	17,2
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
	напиток		чай с лимоном	200	4,29	61	0,1	0	15,2

15,95