

Школа

МАОУ "Полдневская ООШ"

Отд./корп

День

12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5\4	каша манная	200	12.09	221	5.3	5.1	27.5
	гор.напиток	17\10	Кофейный напиток с молоком	200	8.96	104	3	2.9	13.4
	хлеб	1\13	Хлеб с маслом	30\10		179	3.9	7.7	23.5
					14.23				
	сладкое		кондитерское изделие	40	22.00	161	5	3	22
		Сок фруктовый	200	18.00	45	1	0	21	
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	4\1	Огурцы порционные	80	29.60	57	-	-	3.2
	1 блюдо	27\2	Суп пюре с гренками	250/10	13.27	118	3.1	3.3	14.8
	2 блюдо	14\8	котлета "Домашняя"	90	42.47	207	14.2	13.6	14.8
	гарнир	9\4	Рис отварной рассыпчатый	150	9.51	183	2.5	3.8	34.4
	сладкое	4\10	Компот из кураги с витамином С	200	6.03	137	1.04	-	31.61
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40 г.	3.08	93.8	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20 г.	1.60	33	1	0	9
	фрукт		яблоко	150	9.08	90	0.8	0.8	19.6
	подлив	9\11	соус красный	50	5.08	70	1	0	7

Школа

МАОУ "Полдневская ООШ"

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5\4	Каша молочная манная	200	12.09	177	5.3	5.1	27.5
	гор.напиток	17\10	Кофейный напиток с молоком	200	8.96	109	1.5	1.5	20.4
		1\13	хлеб с маслом	30\10	14.23	179	3.9	7.7	23.5
		5\13	сыр	15	11.62	35	2.6	2.7	0
			кондитерское изделие	40	22.00	261	3	2	23
Завтрак 2	фрукты								
			Сок фруктовый	200	18.00	94	1	0	21.2
Обед	закуска	28\1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5.96	106	1.3	8.3	7.2
	1 блюдо	17\2	Суп картофельный с крупой	250	12.07	144	3.4	5.5	20.04
	2 блюдо	4\7	Рыба тушеная с овощами	120	35.67	121	9.7	5.2	4.9
	гарнир	3\3	Картофельное пюре	150	13.14	153	3.1	4.2	20.6
	сладкое	4\10	Компот из кураги с витамином С	200	6.03	137	1.04	-	31.61
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40 г.	3.08	93.8	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20 г.	1.60	33	1	0	9
			яблоко	150	30.55	90	0	0	1

Школа

МАОУ "Полдневская ООШ"

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	14\4	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	12.34	292	7.7	11.8	38.5
	гор.напиток	15\10	Чай с лимоном	200/15/7	4.37	60	0.3	-	47.1
	хлеб	3\13	Хлеб с сыром	30\10	11.43	176	4.9	2.9	14
	напиток		Сок фруктовый	200	18.00	45	1	1	15
	напиток								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	4\1	огурцы порционные	80	29.6	84	1.4	6,3,	9.2
	1 блюдо	10\2	Рассольник "Ленинградский"	250/10	15.66	152	4.7	12.6	24.4
	2 блюдо	11\8	Гуляш из говядины	180	76.43	266	12	4.8	3.8
	гарнир	5\3	Макароны отварные	150	10.79	186	5.25		31.1
	напиток		напиток "Золотой шар"	200	7.2	183			16.7
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40 г.	3.08	93.8	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20 г.	1.60	33	1	0	9
			яблоко	150	4.50	90	0	0	1

Школа

МАОУ "Полдневская ООШ"

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	7\4	каша геркулесовая	200 г	11.74	201	6-Jan	7.4	27.2
	гор.напиток	18\10	какао с молоком	200	10.79	138	3.9	3.5	22.9
	хлеб	1\13	хлеб с маслом	30/10 г	14.23	179	3-Jan	7.7	23.5
	напиток		сок фруктовый	200	18.00	45	1	1	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	6\1	помидоры порционные	100	22.40	28	0.3	0.1	1.1
	1 блюдо	7\2	щи из свежей капусты	250 г	14.74	171	2	3-Jan	7.7
	2 блюдо	14\8	котлета из говядины	200	42.47	207	14	13.9	6.4
	гарнир	3\4	каша гречневая	150	7.69	135	4.6	4.1	20
	сладкое		Напиток "Золотой шар"	200	9.20	183	0.17	0	28.9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40 г.	3.08	93.8	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20 г.	1.60	33	1	0	9
			мандарин	1 шт	39.06	90	0	0	1

Школа

МАОУ "Полдневская ООШ"

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	18\4	каша пшеничная	200	11.74	178	5.3	5.08	28
	гор.напиток	14\10	Чай с сахаром	200	1.89	37	0.2	0.1	15.1
			хлеб с повидлом	30\10	5.87	179	3.6	0.48	21
			яблоко	150	21.81	90	0	0	1
			Сок фруктовый	200	18.00	45	1	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22\1	салат из огурцов	100	44.42	64	0.7	4	6.6
	1 блюдо	15\2	Суп из овощей со сметаной	250/10	14.83	212	9.41	11.4	27.2
	гарнир	9\4	каша рисовая	200	9.51	162	3.7	5.04	25
	2 блюдо	9\8	Печень по-строгановски	120	38.26	212	18	17.6	7.3
	сладкое	6\10	Компот из с. фруктов с витамином С	200	2.18	83	0.2		35.8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40 г.	3.08	93.8	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20 г.	1.60	33	1	0	9
	фрукт		яблоко	150	21.81	90	0	0	1
						0	0		