

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период

Отд./корп

День

1.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	372,00	11,60	10,40	56,80	
		413	Сосиска отварная с соусом	66,00	75,60	3,83	2,50	0,56	
				50,00	44,00	1,30	2,40	4,20	
			96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60	
				Итого	556,00	692,00			
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	100,00	65,00	2,60	0,60	9,90	
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90	
	2 блюдо	293	Курица запеченая в смет.	100,00	289,20	9,10	4,80	17,08	
	гарнир	309	Макароны отварные	180,00	215,00	7,70	5,80	34,30	
	сладкое		Сок фруктовый	180,00	79,20	0,90	0,00	19,10	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60	
				Итого	860,00	915,60			
				Всего		1607,60			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период.

Отд./корп

День

2.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	348	Омлет с морковью	200,00	344,40	5,40	16,60	10,40
		96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,02	16,60	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Фрукты свежие	100,00	60,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	550,00	682,40			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	82,80	5,40	4,00	16,50
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
	2 блюдо	498	Коллета куриная с маслом	100,00	258,90	16,31	23,42	8,07
	гарнир	520	Картофельное пюре	180,00	226,80	3,60	9,60	3,80
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	180,00	124,00	0,60	0,00	26,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	951,30			
			Всего		1633,70			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период.

Отд./корп

День

3.0 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшениная	250,00	255,00	5,91	5,50	39,80
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		694	Какао	180,00	168,30	4,20	4,50	28,60
			Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
		Итого	570,00	643,90				
Обед	закуска	71	Огурцы св. порцион.					
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макарон. изд ми	100,00	78,33	2,00	6,00	11,66
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	250,00	120,00	3,60	3,10	26,30
	гарнир	534	Капуста тушеная	100,00	318,00	26,00	24,50	35,25
	сладкое	473	Компот из кураги	180,00	151,20	3,42	6,36	9,54
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	180,00	113,40	1,89	0,00	37,44
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Итого	20,00	63,60	1,95	0,30	12,60
			Всего	860,00	908,13			
					1552,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период.

Отд./корп

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная	200,00	425,30	9,60	8,80	1,07
		96	Масло сливочное	20,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Фрукты свежие	100,00	70,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	550,00	696,30			
Обед			Салат из св.моркови с яблоком и курагой	100,00	73,30	1,30	3,10	9,10
	закуска	61						
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,00	112,40	1,88	3,90	15,30
	2 блюдо	385	Минтай запеченый	100,00	157,80	9,10	4,80	4,80
			Каша гречневая рассыпч. С маслом	180,00	334,80	3,60	10,30	38,40
	гарнир	509						
	сладкое	379	Кофейный напиток	180,00	152,00	2,50	3,60	28,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	932,90			
			Всего		1629,20			

Школа

МАУ КШИП 12 лет и старше Осенний период.

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	250,00	215,00	6,00	10,30	38,00
		3	Сыр порционн.	20,00	138,00	3,67	14,20	0,26
	хлеб	96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Фрукты св.	100,00	80,00	3,35	1,59	14,00
		Итого	550,00	634,00				
Обед	закуска	71	Помидоры св.порцион.	100,00	51,70	0,73		2,23
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с	250,00	110,00	2,60	0,80	25,80
			картофелем					
	2 блюдо	498	Котлета куриц. с маслом	100,00	181,9\77	18,12	26,02	9,00
	гарнир	512	Рис припущенный	180,00	368,60	2,95	15,84	29,70
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	180,00	62,80	0,32	0,00	26,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	954,60			
			Всего		1588,60			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период.

Отд./корп

День

6.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	362,00	11,60	10,40	61,10
		428	Колбаса отварная с соусом	110,00	120,00	3,80	5,60	0,59
	хлеб	96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	550,00	683,00			
	Обед	закуска	66	Салат из моркови с изюмом	100,00	113,60	1,20	0,83
1 блюдо		139	Суп картофельный	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90
			с горохом					
2 блюдо		293	Курица запеченая в смет.	100,00	289,20	9,10	4,80	17,08
гарнир		309	Макаронны отварные	180,00	215,00	7,70	5,80	34,30
сладкое			Сок фруктовый	180,00	79,20	0,90	0,00	19,10
хлеб бел.			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
хлеб черн.			Хлеб ржаной	30,00	58,50	1,95	0,30	12,60
			Итого	870,00	983,70			
			Всего		1666,70			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период.

Отд./корп

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	302	Каша молочная рисовая	200,00	186,70	7,20	3,40	34,80
		96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,02	16,60	0,12
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		694	Какао	200,00	187,00	4,70	5,00	31,80
			Фрукты свежие	100,00	90,00	0,60	0,00	17,20
Обед			Итого	550,00	681,30			
	закуска	71	Огурцы св. порцион.	100,00	62,00	0,43	0,00	1,33
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100,00	270,00	18,12	25,10	8,96
	гарнир	520	Картофельное пюре	180,00	226,30	3,60	9,60	3,80
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200,00	124,00	0,60	0,00	26,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	880,00	917,00			
			Всего		1598,30			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период

Отд./корп

День

8.0 ср.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	534	Капуста тушеная	200,00	168,00	3,80	7,10	10,60
		388	Котлета рыбная с соусом	100\50	306,70	17,90	6,70	14,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		379	Кофейный напиток	200,00	152,00	2,50	3,60	28,70
			Итого	580,00	690,30			
Обед	закуска	71	Помидоры св.порцион.	100,00	51,70	0,73	0,00	2,23
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронными	250,00	130,00	3,60	3,13	30,20
			изделиями					
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100,00	329,80	26,00	24,60	36,60
	гарнир	198	Горох отварной	180,00	257,40	17,64	1,80	41,90
	сладкое	437	Компот из кураги	180,00	126,00	1,10	0,00	11,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	997,80			
			Всего		1687,80			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период.

Отд./корп

День

9.0 чт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшеничная	250,00	255,00	5,90	5,50	39,80	
		96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,03	22,10	16,00	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	84,80	2,40	0,40	12,60	
		388	Напиток из шиповника	200,00	99,60	0,70	0,00	22,00	
		337	Яйцо отварное	45,00	63,00	5,10	4,60	0,30	
				Итого	555,00	656,40			
Обед	закуска	50	Свекла с сыром	100,00	104,00	4,80	5,30	17,20	
	1 блюдо	82	Борщ из св.кап. с картофелем	250,00	112,40	1,88	4,88	15,30	
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00	
	гарнир	512	Рис припущенный	180,00	331,80	2,95	15,84	29,70	
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200,00	124,00	0,60	0,00	15,70	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60	
				Итого	880,00	978,10			
				Всего		1634,50			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенний период.

Отд./корп

День

10.0 пт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	333	Макароны с сыром	250,00	354,60	9,40	21,10	59,30
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		685	Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30
			Фрукты свежие	100,00	110,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	570,00	659,60			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	82,80	5,40	4,00	16,50
	1 блюдо	124	Щи из св.капусты с картофелем	250,00	137,50	3,28	0,94	32,20
	2 блюдо	498	Котлета кур. с маслом	100,00	258,90	16,31	23,42	8,07
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	334,80	10,40	9,36	55,00
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	180,00	55,80	0,30	0,00	29,50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	860,00	972,40			
			Всего		1632,00			