

МАУ -КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

День

1.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	42,60
		413	Сосиска отварная с соусом томатным	66,00		75,60	3,83	2,50	0,56
		96	Масло сливочное	10,00		44,00	1,20	2,40	4,20
			Хлеб пшеничный	30,00		77,00	0,01	8,30	0,06
		685	Чай с сахаром	200,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Итого	506,00		60,40	0,20		12,60
							599,60		
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	60,00		39,00	1,56	0,36	5,94
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00		131,70	4,08	5,32	19,12
	2 блюдо	293	Курица запеченая в смет.	90,00		188,30	8,19	4,32	4,32
	гарнир	309	Макароны отварные	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60
	сладкое		Сок фруктовый	180,00		79,20	0,90		19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00		720,00			
		Всего			1319,20				

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

День 2.вт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	348	Омлет с морковью	180,00	310,00	4,86	14,94	9,36
		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	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30
			Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00	585,00			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60,00	49,70	3,24	2,40	9,90
		96	Рассольник ленинградский	200,00	105,30	1,70	3,10	26,40
		498	Котлета куриная	90,00	163,70	16,30	15,12	8,01
			с маслом	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		520	Картофельное пюре	150,00	189,00	3,00	8,00	3,20
		639	Компот из сухофр.	180,00	111,60	5,40	0,00	23,76
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00
			Итого	740,00	798,90			
			Всего		1383,90			

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

☛ День

3.среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшеничная	180,00	183,60	4,25	3,96	28,62
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		694	Какао	180,00	168,30	4,20	4,50	28,60
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00	572,50			
Обед	закуска	71	Огурцы св.порцион.	60,00	37,20	0,26		0,80
	1 блюдо	140	Суп картофельный с мака	200,00	96,00	2,88	2,50	21,00
			ронными изделиями					
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом	90,00	296,80	23,40	22,10	32,90
			сметанным					
	гарнир	140	Капуста тушеная	150,00	126,00	2,85	5,30	7,95
	сладкое	473	Компот из кураги	180,00	113,40	1,89	0,00	37,40
	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	730,00	772,00			
		Всего		1344,50				

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

День

4.четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная	150,00		319,00	7,20	6,60	0,80	
		96	Масло сливочное	20,00		77,00	0,01	8,30	0,06	
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60	
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60	
			Фрукты свежие	100,00		70,00	0,60	0,00	17,20	
			Итого	500,00		590,00				
Обед	закуска	61	Салат из св. моркови с яблоком и курагой	60,00		44,00	0,78	1,86	5,46	
		82	Борщ из св. капусты с картофелем	200,00		89,90	1,50	3,90	12,20	
	2 блюдо	385	Минтай запеченый	90,00		142,00	8,19	4,32	4,32	
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпч. с маслом	150,00		279,00	8,70	7,80	42,60	
		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	1,30	0,20	8,00	
				Итого	730,00		809,50			
				Всего			1399,50			

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

День

5. пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	160,00		137,60	3,84	6,56	24,32
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
		3	Сыр порционный	20,00		138,00	3,67	14,20	0,26
		685	Чай с сахаром	180,00		54,40	0,18	0,00	11,30
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты св.	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого			500,00		550,60	
Обед	закуска	71	Помидоры св.порцион.	60,00		31,00	0,44		1,34
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00		88,00	2,10	0,60	20,60
	2 блюдо	498	Котлета курин. с маслом	90,00		163,7\77	16,31	23,42	8,07
	гарнир	512	Рис припущенный	150,00		276,50	2,46	13,20	24,75
	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	1,30	0,20	8,00
			Итого		730,00		801,60		
			Всего				1352,20		

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

День

б.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	45,80	
		428	Колбаса отварная	60,00		120,00	3,80	5,60	0,59	
			с соусом	50,00						
		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	500,00		600,00				
Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир сладкое хлеб бел. хлеб черн.	66	Салат из моркови с изюмом	60,00		68,16	0,72	0,50	15,24	
		139	Суп картоф. с горохом	200,00		131,60	4,08	5,32	19,12	
		293	Курица(бедро) запеч. в смет.	90,00		188,30	8,16	4,32	4,32	
		309	Макароньы отварные	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60	
			Сок фруктовый	180,00		79,20	0,90	0,00	19,10	
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60	
			Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00	
			Итого	730,00		749,06				
			Всего			1349,06				

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

День

7.вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая	150,00		140,00	5,40	2,55	26,10
		96	Масло сливочное	20,00		154,00	0,02	16,60	0,12
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Фрукты свежие	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00		498,00			
Обед	закуска	71	Огурцы св.порцион.	60,00		37,20	0,26	0,00	0,80
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		105,30	1,70	3,10	26,40
	2 блюдо	451	Котлета куриная с	90,00		173,70	16,30	15,10	8,01
			маслом			77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00		189,00	3,00	8,00	3,20
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	180,00		111,60	0,54	0,00	23,76
	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	730,00		796,40			
			Всего			1294,40			

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет. Осенний период

Отд./корп

День

8. среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	534	Капуста тушеная	150,00		126,00	2,85	5,30	7,95	
		388	Котлета рыбная с соусом	90,00		276,00	17,90	6,70	14,00	
				50,00						
		379	Кофейный напиток	180,00		136,80	2,25	3,24	25,83	
				30,00		63,60	2,40	0,40	12,60	
				500,00		602,40				
Обед	закуска	71	Помидоры св. порцион.	60,00		31,00	0,44		1,34	
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00		96,00	2,88	2,50	21,00	
				90,00		296,80	23,40	22,10	32,90	
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	150,00		214,50	14,70	1,50	34,90	
			гарнир	Горох отварной	180,00		113,00	1,90	0,00	37,40
	сладкое	437	Компот из кураги	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	730,00		853,90				
			Итого			1456,30				
			Всего							

