

|  |
| --- |
|  |
| школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 10 | Салат из зелёного горошка | 60 |  | 50,16 | 1,79 | 3,11 | 3,75 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |  | 84,75 | 1,75 | 4,89 | 8,49 |
|   | гарнир | 304 | Рис отварной | 180 |  | 537,25 | 10,47 | 17,53 | 90 |
|   | 2 блюдо | 307 | Котлеты рубленные из птицы | 100 |  | 245,00 | 12,13 | 17,40 | 9,86 |
|   | сладкое | 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  | 94,20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | 1212.36 | **32.95** | **44.78** | **176.46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 43 | Салат из свежей капусты | 60 |  | 52,44 | 0,85 | 3,05 | 5,41 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 204 | Суп картофельный с рисом | 250 |  | 90,75 | 1,98 | 2,74 | 14,58 |
|   | гарнир | 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120 |  | 195,00 | 18,03 | 10,21 | 8,49 |
|   | 2 блюдо | 688 | Макаронные изделия отварные | 180 |  | 202,14 | 6,62 | 5,42 | 31,73 |
|   | сладкое | 389 | Сок фруктовый | 200 |  | 84,8 | 1 | 0,00 | 20,2 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **833.13** | **35.25** | **23.27** | **120.01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 45 | Венигрет овощной | 60 |  | 56.88 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 206 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 |  | 134,75 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
|   | гарнир | 637 | Птица отварная | 100 |  | 206,25 | 21,10 | 13,60 | 0,0 |
|   | 2 блюдо | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 |  | 276,53 | 8,95 | 6,73 | 43,00 |
|   | сладкое | 249 | Какао на молоке | 200 |  | 195.71 | 4.85 | 5.04 | 32.73 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1078.12** | **47.98** | **36.21** | **136.72** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 126 | Икра кабачковая |  40 |  |  46.80 |  0.72 | 2.83. | 4.63. |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 202 | Суп из овощей | 250 |  | 122,96 | 2,10 | 7,48 | 11,69 |
|   | 2 блюдо | 304 | Плов из птицы | 100/160 |  | 471,25 | 25,38 | 21,25 | 44,61 |
|   | сладкое | 859 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 110,00 | 0,20 | 0,20 | 22,30 |
|   | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  |  |  | Кондитерское изделие (выпечка) | 50 |  | 23,2 |  2,35 |  4,4 | 35 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **982.21** | **37.52** | **38.01** | **157.83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 93  | Салат из свеклы  | 60 |  | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 |  | 104,75 | 2,69 | 2,84 | 17,14 |
|   | 2 блюдо | 45 | Печень по-строгановски |  100 |  |  14.2 |  10.6 | 18.8 | 41.4 |
|   | гарнир | 694 | Пюре картофельное | 180 |  | 164,70 | 3,67 | 5,76 | 24,53 |
|   | сладкое | 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  | 94,20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **642.19** | **24.63** | **32.9** | **152.45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 19 | Салат из морской капусты | 60 |  | 74 | 0,55 | 5,08 | 0,91 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 204 | Суп картофельный с фасолью | 250 |  | 118.06 | 5.76 | 0.68 | 19.16 |
|   | 2 блюдо | 304 | Рис отварной | 180 |  | 537,25 | 10,47 | 17,53 | 90 |
|   | гарнир | 307 | Котлеты рубленные из птицы | 80 |  | 196,00 | 9,70 | 13,92 | 7,89 |
|   | сладкое | 249 | Чай с сахаром | 200 |  | 28 | 0.2 | 0,00 | 14 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **1161.31** | **33.45** | **39.06** | **171.56** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 10 | Салат из зелёного горошка | 60 |  | 50,16 | 1,79 | 3,11 | 3,75 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |  | 84,75 | 1,75 | 4,89 | 8,49 |
|   | 2 блюдо | 486 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120 |  | 195,00 | 18,03 | 10,21 | 8,49 |
|   | гарнир | 688 | Макаронные изделия отварные | 180 |  | 202,14 | 6,62 | 5,42 | 31,73 |
|   | сладкое | 249 | Какао на молоке | 200 |  | 195.71 |  4.85 | 5.04 | 32.73 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **935.76** | **39.81** | **30.52** | **124.79** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 93  | Салат из свеклы  | 60 |  | 56,34 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 206 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 |  | 134,75 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
|   | 2 блюдо | 6.7 | Жаркое по-домашнему | 240 |  | 292.25 | 12.7 | 13.0 | 23.3 |
|   | сладкое | 859 | Компот из свежих яблок | 200 |  | 110,00 | 0,20 | 0,20 | 22,30 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **801.34** | **26.02** | **23.98** | **106.55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 19 | Салат из морской капусты | 60 |  | 74 | 0,55 | 5,08 | 0,91 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 87 | Суп с рыбными консервами | 250 |  | 167,25 | 8,61 | 8,40 | 14,34 |
|   | 2 блюдо | 304 | Плов из птицы | 80/130 |  | 377,00 | 20,30 | 17,00 | 35,69 |
|   | сладкое | 249 | Чай с сахаром | 200 |  | 28 | 0.2 | 0,00 | 14 |
|   | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **854.25** | **36.43** | **32.33** | **104.54** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Куракинская СОШ | Борисоглебский филиал |  |  |  |  | День |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | закуска | 45 | Венигрет овощной | 60 |  | 56.88 | 0,82 | 3,71 | 5,06 |
| 12 лет и старше | гор. блюдо | 204 | Суп картофельный с рисом | 200 |  | 72.6 | 1.58 | 2.19 | 11.66 |
|   | 2 блюдо | 307 | Котлеты рубленные из птицы | 80 |  | 196,00 | 9,70 | 13,92 | 7,89 |
|   | гарнир | 688 | Макаронные изделия отварные | 180 |  | 202,14 | 6,62 | 5,42 | 31,73 |
|   | сладкое | 389 | Сок фруктовый | 200 |  | 84.8 | 1 | 0,0 | 20.2 |
|  | хлеб пшен. | 122 | Хлеб пшеничный | 45 |  | 117 | 3,37 | 1,35 | 22,5 |
|  | хлеб ржан. | 123 | Хлеб ржаной | 40 |  | 91 | 3,4 | 0,5 | 17,1 |
| **Итого** |  |  |  |  |  | **820.42** | **26.49** | **27.09** | **116.14** |