

Школа	МОБУ СОШ с. Суккулово	Отд./корп	неделя 1	День	понедельник
-------	-----------------------	-----------	----------	------	-------------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Порцийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	82	Котлета рубленая из птицы с овощн.подливом	90	52,81	178	7,5	9,3	8,72
	гор.блюдо	302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	10,75	181,6	4,81	8,49	21,54
	гор.напиток	282,11	Чай витаминизированный	200	4,28	39	0	0	9,7
	хлеб	420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	3,25	130	4	0,5	27,5
	Итого:			500	71,09	528,6	16,31	18,29	67,46
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	210	10,00	80,73	1,68	4,86	7,36
	2 блюдо	233,23	Мясо птицы,припущенное в томатном соусе	90	53,19	251,97	19,83	17,99	2,93
	гарнир	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	9,60	210,5	5,82	4,31	37,08
	напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб бел.	420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	40	2,60	104	3,2	0,4	22
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	2,60	88	3,2	0,4	18,4
	Итого:			735	79,73	775,1	33,73	27,96	97,75
	Итого за день:			1235	150,82	1303,7	50,04	46,25	165,21

прием пиши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	528	Тефтели куриные в томатном соусе	100	52,81	145	8,2	8,52	3,54
	гор.блюдо	138,06	Картофельное пюре	180	11,92	177,19	3,95	6,09	26,5
	гор.напиток	285	Чай с лимоном и сахаром	200	3,11	42,28	0,06	0,01	10,19
	хлеб	420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	3,25	130	4	0,5	27,5
	Итого:			530	71,09	494,47	16,21	15,12	67,73
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	25,09	Салат из свёклы с яблоками	60	8,95	54,96	0,68	3,11	5,95
	1 блюдо	129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	215	10,13	175,69	6,62	3,88	28,57
	2 блюдо	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	35,30	237,8	12,96	15,24	12,02
	гарнир			0	0,00	0	0	0	0
	сладкое	305,11	Витаминизированный кисель	200	19,50	95	0	0	23,5
	хлеб бел.	420,09	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	25	2,25	65	2	0,25	13,75
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
	Итого:			700	79,73	716,45	25,46	22,88	102,19
	Итого за день			1230	150,82	1210,92	41,67	38	169,92

Школа МОБУ СОШ с. Суккулово Отд./корп неделя 1 День среда

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	435	Суфле творожное запечённое со сгущ.мол.	170	57,15	361	22,84	16,04	31,05
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб	1,1	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	1,7	78	2,4	0,3	16,5
	фрукты	38	Яблоко	100	10,5	47	0,4	0,4	9,8
				0	0	0	0	0	0
Завтрак 2	Итого:			500	71,09	525,9	25,64	16,74	67,33
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	56,13	Борщ с капустой и картоф.со смет.	260	10,36	100,62	2,03	5,67	10,16
	2 блюдо	445,35	Котлеты мясные с томат.соусом	90	48,69	178,98	9,87	11,79	8,34
	гарнир	175	Каша гречневая вязкая с маслом	185	10,84	171,65	5,71	5,11	25,76
	напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб бел.	420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4,50	130	4	0,5	27,5
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
	Итого:			825	79,73	709,15	24,81	23,47	100,14
	Итого за день:			1325	150,82	1235,05	50,45	40,21	167,47

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	55,5	180,64	8,76	12,21	8,85
	гор.блюдо	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	10,6	210,5	5,82	4,31	37,08
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб	420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	3,25	130	4	0,5	27,5
				505	71,09	561,04	18,58	17,02	83,41
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	450,13	Суп картофельный с клёцками	250	8,86	110,91	1,72	6,27	11,83
	2 блюдо	53пф	Котлета рыбная с томатным соусом	90	41,71	120	13	3,1	9,9
	гарнир	611,02	Рис припущеный	180	19,32	275,89	4,55	7,88	46,75
	напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб бел.	420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4,50	130	4	0,5	27,5
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
				810	79,73	764,7	26,47	18,15	124,36
	Итого за день:			1315	150,82	1325,74	45,05	35,17	207,77

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	20,49	237,47	4,6	9,96	32,25
	гор.блюдо	ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	33,25	187	11,4	10,5	11,7
	гор.напиток	282,11	Чай витаминизированный	200	4,28	39	0	0	9,7
	хлеб	420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п с сыром	55	13,07	152	6,23	3,11	24,75
				500	71,09	615,47	22,23	23,57	78,4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	210	10,44	109,77	2,09	5,01	13,9
	2 блюдо	502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	39,10	162,58	10,05	9,58	9,1
	гарнир	138,06	Картофельное пюре	180	20,80	177,19	3,95	6,09	26,5
	напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб бел.	420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4,05	130	4	0,5	27,5
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
				780	79,73	707,44	23,29	21,58	105,38
	Итого за день:			1280	150,82	1322,91	45,52	45,15	183,78

Школа	МОБУ СОШ с. Суккулово	Отд./корп	неделя 2	День	понедельник
-------	-----------------------	-----------	----------	------	-------------

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211,56	Макаронные изделия с тёрым сыром	160	30,36	283,91	9,43	12,55	33,06
	гор.напиток	269	Какао с молоком	200	14,69	153	3,7	3,9	26
	хлеб	420,06	хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п, масло сливочное	58	15,54	182,88	4,06	6,3	27,6
	фрукты	38	Яблоко	100	10,50	47	0,4	0,4	9,8
			Итого:	518	71,09	666,79	17,59	23,15	96,46
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	11,89	107,06	2,14	5,76	11,48
	2 блюдо	131,8	Плов из мяса птицы(филе)	180	58,90	359,21	15,21	16,65	37,28
	гарнир			0	0,00	0	0	0	0
	напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб бел.	420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	45	3,60	117	3,6	0,45	24,75
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
				725	79,73	711,17	24,15	23,26	101,89
				1238	150,82	1377,96	41,74	46,41	198,35

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	56,46	180,64	8,76	12,21	8,85
	гор.блюдо	302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	10,84	148,55	4,77	4,86	21,48
	хлеб	420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	45	2,05	117	3,6	0,5	25
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
			Итого:	500	71,09	486,09	17,13	17,57	65,31
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	25,24	Салат из свёклы с растительным маслом	80	7,94	102	1,49	6,76	8,77
	1 блюдо	66,63	Суп лапша	200	3,53	97,08	2,22	4,23	12,49
	2 блюдо	97,64	Жаркое по-домашнему	180	58,42	257,88	11,56	14,11	21,08
	гарнир			0	0,00	0	0	0	0
	напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб бел.	420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	50	4,50	130	4	0,5	27,5
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
				750	79,73	714,86	22,47	26	98,22
				1250	150,82	1200,95	39,6	43,57	163,53

прием пиши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	131,79	Плов из мяса птицы(филе)	170	46,01	339,82	14,37	15,78	35,23
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб	1,1	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п с маслом	38	10,74	130,88	2,46	6,1	16,6
	фрукты	38	Яблоко	120	12,6	56	0,48	0,48	11,76
				528	71,09	566,6	17,31	22,36	73,57
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо	53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	9,34	72,63	1,55	4,11	7,18
	2 блюдо	96,19	Гуляш	90	50,85	203,03	13,78	15,03	3,18
	гарнир	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	10,60	210,5	5,82	4,31	
	напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб бел.	420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	40	3,60	104	3,2	0,4	22
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
				730	79,73	718,06	27,55	24,25	60,74
				1258	150,82	1284,66	44,86	46,61	134,31

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	90	44,44	178,98	9,87	11,79	8,34
	гор.блюдо	138,06	Картофельное пюре	180	11,92	177,19	3,95	6,09	26,5
	хлеб	420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п с сыром	50	11,62	139	5,83	3,06	22
	гор.напиток	285	Чай с лимоном и сахаром	200	3,11	42,28	0,06	0,01	10,19
			Итого:	520	71,09	537,45	19,71	20,95	67,03
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	2,1	Салат из белокоч.капусты с морковью	60	7,64	62,12	1,38	3,08	7,01
	1 блюдо	67,32	Свёкольник со сметаной	210	10,67	112,75	2,25	4,93	14,74
	2 блюдо	54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	23,52	139	12,12	2,86	16,07
	гарнир	302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	10,75	181,6	4,81	8,49	21,54
	сладкое	305,11	Витаминизированный кисель	200	19,50	95	0	0	23,5
	хлеб бел.	420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	45	4,05	117	3,6	0,45	24,75
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
				815	79,73	795,47	27,36	20,21	126,01
				1335	150,82	1332,92	47,07	41,16	193,04

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493,02	Каша молочная "Дружба"с маслом	155	19,68	185,91	4,86	6,72	26,35
	гор.блюдо	TБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	33,25	187	11,4	10,5	11,7
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	1,74	39,9	0	0	9,98
	хлеб	420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п масло, сыр	60	16,42	205,1	5,91	10,31	22,13
			Итого:	500	71,09	617,91	22,17	27,53	70,16
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	129,2	Суп картофельный с горохом	250	9,50	142,91	5,91	4,55	19,49
	2 блюдо	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	47,51	159,02	9,95	9,48	8,57
	гарнир	211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	160	10,50	243,55	5,86	7,93	37,14
	напиток	294,01	Компот из свежих плодов	200	5,02	78,65	0,16	0,16	18,89
	хлеб бел.	420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	40	3,60	104	3,2	0,4	22
	хлеб черн.	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,60	88	3,2	0,4	18,4
				780	79,73	816,13	28,28	22,92	124,49
				1280	150,82	1434,04	50,45	50,45	194,65