

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-19	Суп молочный с макаронными изделиями	250	167,8	5,9	2,7	4,5
	гор.блюдо	54-23гн	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	86	3,8	2,9	11,3
	гор.напиток	5	батон	70	149,5	5,3	0,62	32,7
	хлеб	пром	Перенье васортименте	10	41,6	0,8	1	7,4
	фрукты							
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			530	444,9	15,8	7,22	55,9
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы с растительным маслом	80	60,8	1,1	3,6	6,1
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	138	5,9	6,2	12,6
	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
	гор.блюдо	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	напиток	5,1	Хлеб пшенично- ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
	хлеб черн.							
	<i>итого</i>			800	721,1	36,65	18,26	95,6

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		54-25к	Каша рисовая с молоком	200	184,5	5,3	5,4	28,7
	гор.блюдо	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
		5	Батон	60	149,5	5,3	0,62	32,6
		28,1	Яблоко	80	42,7	0,4	0,4	10
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			540				
Обед	закуска	53,25	Салат овощной " Зайчик"	60	30,97	0,77	3,04	2,26
	гор.блюдо	54-10с	Суп перловый на косном бульоне	250	144,5	6,4	7,2	13,45
	гор.блюдо	54-8г	Капуста тушёная	200	151,3	4,9	5,9	19,5
	гор.блюдо	289,39	Курица запеченая порционно	100	187,74	15,43	13,74	1,53
	гор.напиток	407	Сок фруктовый в ассортименте	200	86,39	0,2	0,26	22,2
	хлеб черн.	5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	123,7	1,85	0,36	23,9
	<i>итого</i>			880				

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223,24	Твороженная запеканка	200	507,5	25,61	36	80,7
	гор.напиток	54-8	Соус сладкий сметанный	50	109,05	1,25	0,75	24,35
	хлеб	54-21гн	Какао с молоком	200	100,4	4,6	3,6	12,6
	фрукты	5	Батон	70	149,5	5,3	0,62	32,6
		пром	Печенье	10	41,6	0,8	1	7,4
Завтрак 2								
		<i>итого</i>		530				
Обед	закуска	10	Нарезка овощная "Ассорти"	60	38,6	0,6	3,1	2,2
	1 блюдо	54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	115,2	5,7	7,02	715
	2 блюдо	54-1г	Макаронные изделия отварные	200	262,4	7,2	6,5	43,7
	гарнир	54-4м	Котлета мясная	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	напиток	54-3	Соус красный основной	50	35,4	1,65	1,2	4,45
	хлеб черн.	407	Сок натуральный в ассортименте	200	86,39	0,2	0,26	22,2
		5,1	Хлеб пшенично- ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
		<i>итого</i>		905				

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13	сыр порционно	15	53,8	3,5	4,4	0
	гор.блюдо	54-27к	Каша манная молочная	200	174,3	5,3	5,7	25,3
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	хлеб	5	батон	70	149,5	5,3	0,62	32,68
	фрукты	28,01	Яблоко	150	42,7	0,4	0,4	10
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			635				
Обед	закуска	10	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	38,6	0,6	3,1	2,2
	1 блюдо	54-20с	Суп с рыбными консервами	250	144,2	10,05	3,25	18,2
	2 блюдо	54-11г	Картофельное пюре	200	185,9	4,3	6,9	26,4
	гарнир	289,39	Птица, порционная запеченая	100	187,74	15,43	13,74	1,53
	напиток	54-2хн	Компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
	хлеб черн.	5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
	<i>итого</i>			880	750,04	33,23	27,45	87,93

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	54-13	Сыр порционно	20
	гор.блюдо	54-16к	Каша молочная "Дружба"	220
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200
	хлеб	5	Батон	60
	фрукты	28,01	Яблоко	150
Завтрак 2				
		<i>итого</i>		650
Обед	закуска	53,25	Салат из овощей "Зайчик"	60
	гор.блюдо	54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250
	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200
	напиток	54-2н	Гуляш из говядины	100
	хлеб черн.		Сок фруктовый в ассортименте	200
			Хлеб пшенично ржаной	70
		<i>итого</i>		880

День

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
53,8	3,5	4,4	0
168,9	5	5,8	24,1
26,8	0,2	0	605
149,5	5,3	0,62	32,68
42,7	0,4	0,4	10
441,7	14,4	11,22	671,78
28,3	2,4	2	0,1
133,3	504	5,5	15,5
311,6	11,1	8,4	4,8
232	16,9	16,4	4
86,39	0,2	0,26	22,2
126,7	1,85	0,36	23,9
918,29	536,45	32,92	70,5

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	74,14	Каша гречневая молочная	200	380,2	9,64	13,08	38,4
		54-16к	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5
	гор.напиток	5	Батон	70	149,5	5,3	0,62	32,7
	фрукты	28,1	Яблоко	150	42,7	0,4	0,4	10
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			620				
Обед	закуска	54-13з	Салат из отварной свеклы с маслом	80	60,8	1,1	3,6	6,1
	гор.блюдо	54-7с	Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	149,5	6,45	3,47	23,12
	гор.блюдо	54-28м	Рагу из овощей	200	225,7	24,8	6,2	17,6
	гор.блюдо	54-4к	Котлета куриная	75	221,3	13,7	13,1	12,4
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	хлеб черн.	54-9в	булочка школьная	60	172	5,2	1,8	34
		5,1	Хлеб пшенично - ржаной	60	126,7	1,85	0,36	23,9
	<i>итого</i>			925				

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-21к	Каша овсяная молочная	200	279,1	7,3	9,3	34
	гор.блюдо	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	гор.напиток	5	Батон	70	149,5	5,3	0,62	32,6
	хлеб	54-13	Сыр порционно	15	53,8	3,5	4,4	0
	фрукты	пром	Печенье	10	41,6	0,8	1	7,4
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			495				
Обед	закуска	54-23	Нарезка из свежих огурцов	60	11,3	0,7	0,1	2
	1 блюдо	54-8с	Суп с горохом	250	665,7	33,4	23	81,4
	2 блюдо	54-1с	Макароны отварные	200	262,4	7,2	6,5	43,7
	гарнир	54-2н	Гуляш из говядины	100	232	16,9	16,4	4
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	хлеб черн.	5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
	<i>итого</i>			880				

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша молочная "Дружба"	200	168,9	5	5,8	24,8
	гор.блюдо	54-21гн	Какао с молоком	200	100,4	4,6	3,6	12,6
	гор.напиток	5	батон	70	149	5,3	0,62	32,6
	хлеб	28,1	Яблоко	150	42,7	0,4	0,4	10
	гор.блюдо							
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			620	461	15,3	10,42	80
Обед	закуска	54-3з	Нарезка из свежих помидор порционно	60	12,8	0,7	0,1	2,3
	1 блюдо	99-54	Суп овощной летний	250	124	4,9	7,6	9,4
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	314,6	27,3	8,1	33,2
	гарнир	407	Сок натуральный в ассортименте	200	86,39	0,2	0,26	22,2
	напиток	5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
	хлеб	54-9в	булочка школьная	60	172,6	5,2	1,8	34
	<i>итого</i>			840	1298,09	55,45	28,64	205

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-27к	Каша манная со сливочным маслом	200	174,3	5,3	5,7	25,3
	гор.блюдо	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,8	2,9	11,3
	гор.напиток	5	Батон	70	149,5	5,3	0,62	32,68
	хлеб	54-13	Сыр порционно	15	53,8	3,5	4,4	24,1
	фрукты	28,01	Яблоко	150	42,7	0,4	0,4	10
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			635	506,3	18,3	14,02	103,38
Обед	закуска	53-25	Салат " Зайчик "	60	30,97	0,77	3,04	2,26
	1 блюдо	140,1	Суп картофельный с клёцками	250	156,3	5,1	4,16	19,1
	2 блюдо	54-11г	Картофельное пюре	180	185,9	4,3	6,9	26,4
	гарнир	54-11р	Рыба тушеная с овощами	120	176,6	16,5	8,9	7,5
	напиток	54-3	Соус красный основной	50	35,4	1,65	1,2	4,45
	хлеб черн.	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	81	0,5	0	19
		5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
		<i>итого</i>			930	792,87	30,67	24,56

Школа

Карлинская СШ им. И.С. Полбина

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-23	Каша пшенная молочная	200	208,3	6,8	5,8	32,1
	гор.блюдо	54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	гор.напиток	5	Батон с маслом	70	149,5	5,3	0,62	32,68
	хлеб	пром	Печенье	10	41,6	0,8	10	7,4
	закуска							
Завтрак 2								
	<i>итого</i>			480				
Обед	закуска	54,2з	Нарезка огурец свежий порционно	60	11,3	0,7	0,1	2
	1 блюдо	54-11с	Суп крестьянский с рисом	250	137,1	6,2	7,2	14,1
	2 блюдо	54-4г	Гречка отварная	180	311,6	11,1	8,4	48
	гарнир	54-4м	Котлета из говядины	75	221,3	13,7	13,1	43,7
	напиток	54-3	Соус красный основной	50	35,4	1,65	1,2	4,45
	хлеб черн.	54-2хн	компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,7
		5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	126,7	1,85	0,36	23,9
		<i>итого</i>			885			