

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

1-4 классы

День

1 понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	203	Макароны с маслом и сахаром	150	6,93	250	6	7	42
	гор.напиток	359	Кисель плодово-ягодный	200	5,23	160	0	0	39
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	фрукты		Фрукт сезонный	130	9,36	48	0	0	12
	итого			500	23,75	514	8	8	104
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	20	Салат из огурцов	60	6,85	28	1	4	1
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	8,32	104	2	5	11
	2 блюдо	260\331	Гуляш	90	28,56	278	10	25	3
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,32	244	9	6	39
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	4,18	62	0	0	15
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			810	60,25	860	27	42	98
	итого			1310	84,00	1374	35	50	202

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

1-4 классы

День

1 вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, обогащенная микронуклиентами	150	6,26	244	9	4	44
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Бутерброд с сыром	45	10,29	110	5	5	11
	фрукты		Фрукт сезонный	115	12,00	38	1	0	9
	итого			510	31,90	452	15	9	79
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	ПР	Икра кабачковая	60	4,32	52	1	4	4
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями	250	5,09	109	3	3	16
	2 блюдо	290/331	Бедро тушеное в соусе	95	20,67	158	11	11	3
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	9,00	137	3	5	20
	сладкое	389	Сок	200	8,00	100	1	0	20
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			815	52,10	700	24	25	92
	итого			1325	84,00	1152	39	34	171

ОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп 1-4 классы

День 1 среда

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
о.блюдо	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, обогащенная микронуклиентами	150	10,99	228	4	7	36
о.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
о. Блюдо	209	Яйцо вареное	40	7,20	63	5	5	0
еб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
рукты		Фрукт сезонный	130	9,36	48	0	0	12
ого			540	33,13	455	11	13	74
рукты								
ого								
куска	23	Салат из свежих помидор	60	5,50	47	1	4	3
блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	148	5	5	16
блюдо	271	Котлета домашняя	95	22,94	278	11	22	9

еб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
		Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный						

ого 815 50,87 866 26 39 101

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп

1-4 классы

День

1 четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная из овсяных хлопьев,обогащенная микронуклиентами	150	5,54	90	3	3	11
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб	ПР	Кондитерское изделие	50	11,67	220	4	10	40
	фрукты		Фрукт сезонный	130	9,36	48	0	0	12
	итого			530	30,75	491	8	13	95
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты	60	1,94	36	1	2	4
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	6,23	107	2	5	12
	2 блюдо	263	Рагу из свинины	150	35,88	324	10	25	15
	гарнир								
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	4,18	62	0	0	15
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			720	53,25	673	18	34	75
	итого			1250	84,00	1164	26	47	170

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп

1-4 классы

День

1 пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша молочная из манной крупы, обогащенная микронуклиентами	150	6,75	210	5	7	29
	гор.напиток	389	Сок	200	8,00	100	1	0	20
	хлеб	ПР	Кондитерское изделие	60	13,50	190	7	5	27
	фрукты		Фрукт сезонный	100	15,00	33	1	0	7
	итого			510	43,25	533	14	12	83
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60	3,87	85	1	7	4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	6,46	114	2	3	17
	2 блюдо	291	Плов	150	20,10	237	13	7	27
	гарнир								
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	4,18	62	0	0	15
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			730	40,75	670	21	19	98
	итого			1240	84,00	1203	35	31	181

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп

1-4 классы

День

2 понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	10,54	282	8	8	44
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	фрукты		Фрукт сезонный	130	9,36	48	0	0	12
	итого			500	25,48	446	10	9	82
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Огурцы свежие	60	5,29	7	0	0	1
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	8,32	104	2	5	11
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	90	22,94	278	11	22	9
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные	150	6,28	170	6	5	27
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	62	0	0	15
	хлеб бел.	ПР	Кондитерское изделие	40	8,72	171	8	1	35
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			830	58,52	880	30	34	116
	итого			1330	84,00	1326	40	43	198

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп

1-4 классы

День

2 вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев, обогащенная микронуклиентами	150	5,54	233	6	9	32
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Кондитерское изделие	70	9,80	212	6	3	41
	фрукты		Фрукт сезонный	100	15,00	33	1	0	7
	итого			520	33,69	538	13	12	95
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты	60	1,94	36	1	2	4
	1 блюдо	111	Суп с макаронными изделиями	250	5,09	109	3	3	16
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	20,14	120	10	5	4
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	9,00	137	3	5	20
	сладкое	389	Сок	200	8,00	100	1	0	20
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			830	50,31	674	23	17	99
	итого			1350	84,00	1212	36	29	194

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп

1-4 классы

День

2 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	203	Макаронные изделия с маслом и сахаром	150	6,93	250	17	6	104
	гор.напиток	379	Кофейный напиток, обогащенный микронуклиентами	200	9,68	101	3	3	16
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	20	2,23	56	2	1	11
	фрукты		Фрукт сезонный	130	9,36	48	0	0	12
	итого			500	28,20	455	22	10	143
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Помидоры свежие	60	6,05	13	1	0	2
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	148	5	5	16
	2 блюдо	260/331	Гуляш мясной с соусом	90	28,56	278	10	25	3
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,32	244	9	6	39
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			810	55,80	887	30	38	104
	итого			1310	84,00	1342	52	48	247

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп

1-4 классы

День

2 четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, обогащенная микронуклиентами	150	6,26	244	9	4	44
	гор.напиток	359	Кисель плодово-ягодный	200	5,23	160	0	0	39
	фрукты		Фрукт сезонный	130	9,36	48	0	0	12
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	сладкое	ПР	Кондитерское изделие	50	15,40	165	3	0	43
	итого			550	38,48	673	14	5	149
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Огурцы свежие	60	5,29	7	0	0	1
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	6,23	107	2	5	12
	2 блюдо	290/331	Бедро тушеное в соусе	95	20,67	158	11	11	3
	гарнир	143	Рагу овощное	150	4,96	202	3	16	12
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			815	45,52	678	21	34	72
	итого			1365	84,00	1351	35	39	221

Школа

МКОУ "Поныровская средняя общеобразовательная школа" Поныровского района Курской области

Отд./корп

1-4 классы

День

2 пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша молочная из манной крупы, обогащенная микронуклиентами	150	6,75	218	5	7	30
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	4,18	62	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	гор. Блюдо	209	Яйцо вареное	40	7,20	65	5	5	0
	фрукты		Фрукт сезонный	130	9,36	48	0	0	12
	итого			540	29,72	449	12	13	68
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	67	Салат из свеклы	60	3,87	75	1	6	4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	6,46	114	2	3	17
	2 блюдо	261/333	Печень тушеная в соусе	100	29,98	165	13	9	4
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150	4,77	204	4	4	38
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,23	56	2	1	11
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	40	2,79	88	3	1	18
	итого			820	54,28	835	26	24	124
	итого			1360	84,00	1284	38	37	192