

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

1 понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая с маслом и сахаром	250	18,32	376	10	11	59
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	итого			480	25,02	520	12	12	91
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Огурцы свежие	100	9,05	22	1	0	4
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями	250	5,09	109	3	3	16
	2 блюдо	260	Гуляш	100	32,00	280	11	28	3
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	180	7,13	215	4	5	45
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	64,98	975	26	38	145
	итого			1400	90,00	1495	37	50	236

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11

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	200	8,86	245	9	4	44
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	62	0	0	15
	хлеб	ПР	Бутерброд с сыром	30\15	11,91	138	5	5	17
	фрукты		Фрукт сезонный	120	8,66	44	0	0	11
	итого			565	32,78	489	14	9	87
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	ПР	Икра кабачковая	100	8,35	90	0	7	7
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	4,93	107	2	5	12
	2 блюдо	290/331	Бедро тушеное в соусе	100	22,38	166	12	12	4
	гарнир	312	Картофельное пюре	180	10,68	165	4	6	25
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	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	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	57,22	804	24	32	108
итого			1485	90,00	1293	38	41	195	

Школа

МКОУ Понырская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11

День

1 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, обогащенная микронуклиентами	200	13,25	304	5	10	48
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Кондитерское изделие	45	8,33	154	7	1	31
	фрукты		Фрукт сезонный	120	8,66	44	0	0	11
	итого			565	33,59	562	12	11	105
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Помидоры свежие	100	9,91	22	1	0	4
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	148	5	5	16
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	100	23,82	278	12	23	9
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные	180	5,47	202	7	5	32
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	56,41	999	32	35	138
	итого			1485	90,00	1561	44	46	243

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11

День

1 четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	120	Суп молочный вермишелевый, обогащенный микронуклиентами	200	9,91	140	4	4	14
	гор.напиток	359	Кисель	200	5,23	160	0	0	39
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	фрукты		Фрукт сезонный	120	8,66	44	0	0	11
	итого			550	27,15	428	6	5	81
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	45	Салат из капусты	100	3,37	60	1	3	6
	1 блюдо	102	Суп картофельный с крупой	250	7,00				
	2 блюдо	263	Рагу из свинины	200	40,77	432	13	34	20
	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	60	4,18	132	4	1	28
	итого			840	62,85	770	20	39	86
	итого			1390	90,00	1198	26	45	167

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11

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	200	7,95	214	5	3	38
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб	ПР	Кондитерское изделие	40	6,62	98	4	1	22
	фрукты		Фрукт сезонный	100	15,00	33	1	0	7
	итого			540	33,75	478	11	4	99
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100	5,89	125	1	10	7
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной	250	8,32	104	2	5	11
	2 блюдо	291	Плов	200	26,51	303	17	9	36
	гарнир								
	сладкое	389	Сок	200	8,00	85	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	60	4,18	132	4	1	28
	итого			840	56,25	833	27	26	119
	итого			1380	90,00	1311	38	30	218

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

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	200	13,04	376	10	11	59
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Кондитерское изделие	70	8,98	130	4	2	24
	фрукты		Фрукт сезонный	100	15,00	33	1	0	7
	итого			570	40,37	599	15	13	105
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Огурцы свежие	100	8,82	12	1	0	2
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями	250	5,09	109	3	3	16
	2 блюдо	290\331	Птица тушеная в соусе	100	22,38	166	12	12	4
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	180	7,23	245	4	5	45
	сладкое	377	Чай с лимоном	200	4,18	62	0	0	11
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	55,23	810	26	22	123
	итого			1490	90,00	1409	41	35	228

Школа

МКОУ Понырвовская средняя общеобразовательная школа Понырвовского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

2
вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная из овсяных хлопьев, обогащенная микронуклиентами	200	9,00	263	8	6	45
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	0	0	15
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	30\10	13,03	143	2	8	17
	фрукты		Фрукт сезонный	120	8,66	44	0	0	11
	итого			560	34,04	510	10	14	88
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты	100	3,37	60	1	3	6
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	147	5	5	16
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	20,88	105	10	5	4
	гарнир	312	Картофельное пюре	180	10,68	165	4	6	25
	сладкое	389	Сок фруктовый или ягодный	200	8,00	100	1	0	23
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	55,96	793	27	21	119
	итого			1480	90,00	1303	37	35	207

Школа

МКОУ Понырская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

2 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	203	Макароны с маслом и сахаром	200	7,01	273	7	8	44
	гор.напиток	379	Кофейный напиток, обогащенный микронуклиентами	200	8,10	101	3	3	16
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	фрукты		Фрукт сезонный	100	15,00	33	1	0	7
	итого			530	33,46	491	13	12	84
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Помидоры свежие	100	9,91	12	1	0	2
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	6,46	116	2	3	17
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	100	23,82	278	12	23	9
	гарнир	143	Рагу овощное	180	5,47	243	3	19	15
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	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	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	56,54	925	24	47	103
	итого			1450	90,00	1416	37	59	187

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

2 четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молочная из пшенной крупы, обогащенная микронуклиентами	200	8,86	245	9	4	44
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	фрукты		Фрукт сезонный	120	8,66	44	0	0	11
	итого			550	25,05	506	12	5	104
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов	100	8,35	65	1	6	2
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	4,93	107	2	5	12
	2 блюдо	260	Гуляш	100	32,03	280	11	28	3
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,76	293	10	7	46
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	3,35	60	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	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	64,95	1021	30	48	123
	итого			1470	90,00	1527	42	47	227

Школа

МКОУ Понырвовская средняя общеобразовательная школа Понырвовского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

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	200	7,95	214	5	3	38
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	4,18	62	0	0	15
	гор. Блюдо	209	Яйцо вареное	40	7,20	63	5	5	0
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	фрукты		Фрукт сезонный	120	8,66	44	0	0	11
	итого			590	31,34	467	12	9	81
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	52	Салат из свеклы	100	4,09	93	1	6	8
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной	250	8,32	104	2	5	11
	2 блюдо	261/333	Печень тушеная в соусе	100	27,41	165	13	9	4
	гарнир	302	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	180	7,13	215	4	5	45
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	4,18	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,35	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,18	132	4	1	28
	итого			920	58,66	926	27	27	145
	итого			1510	90,00	1393	39	36	226