

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 рассыпчатая с маслом	200	7,43	200	11	12	32
	гор.напиток	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	фрукты		сезонный фрукт	150	12,60	48	0	0	12
	итого			580	24,18	332	13	13	61
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Огурцы свежие	100	10,08	22	1	0	4
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями из твердых сортов пшеницы	250	6,51	109	3	3	8
	2 блюдо	ПР	Котлета рыбная	100	22,63	210	11	13	13
	гарнир	139	Капуста тушеная	180	16,30	139	4	7	14
	сладкое	11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	2,28	60	0	0	15
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			920	65,82	756	25	25	99
	итого				90,00				

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

1 вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6.1	Каша пшенная молочная жидкая, обогащенная микронуклиентами	200	11,15	220	7	7	27
	гор.напиток	11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	1,96	2	0	0	0
	хлеб	15	Бутерброд с сыром	15\30	11,18	138	5	5	17
	итого			400	24,29	360	12	12	44
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	ПР	Икра кабачковая	100	15,25	90	0	7	7
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	6,89	107	2	5	12
	2 блюдо	290\331	Птица тушеная в соусе	100	28,79	166	12	12	4
	гарнир	312	Картофельное пюре	180	9,85	165	4	6	25
	сладкое	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			890	65,71	660	22	31	76
итого				90,00					

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

1 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев, обогащенная микронуклиентами	200	7,80	196	9	4	31
	гор.напиток	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	фрукты		Сезонный фрукт	110	16,50	33	1	0	7
	итого			540	28,45	313	12	5	55
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Помидоры свежие	100	19,00	12	1	0	2
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,01	148	5	5	16
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	100	25,29	278	11	15	9
	гарнир	143	Рагу овощное	180	7,32	176	5	7	15
	сладкое	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			890	61,55	746	26	28	70
итого				90,00					

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

1 четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы с маслом	180	10,61	202	7	5	32
	гор.напиток	10.20	Кофейный напиток с молоком, обогащенным микронуклиентами	200	5,95	30	1	2	3
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	фрукты		Фрукт сезонный	150	12,60	48	0	0	12
	итого			560	32,78	364	10	8	64
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	45	Салат из капусты	100	5,41	60	1	3	5
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	5,79	114	2	3	17
	2 блюдо	290\331	Птица тушеная в соусе	100	28,79	135	11	9	0
	гарнир	6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	173	6	4	30
	сладкое	11.10a	Чай с лимоном без сахара	200	1,96	2	0	0	0
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,86	56	2	1	11
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			910	57,22	672	26	21	91
	итого				90,00				

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского района Курской области"

Отд./корп

5-11
класс

День

1 пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1.11в	Суп молочный с крупой, обогащенный микронуклиентами	200	8,57	108	4	4	15
	гор.напиток	11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	1,96	2	0	0	0
	хлеб	14	Бутерброд с маслом	15\30	15,29	150	2	15	17
	итого			400	25,82	260	6	19	32
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100	6,45	125	1	10	7
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	8,95	104	2	5	11
	2 блюдо	291	Плов из птицы с булгуром	200	40,23	228	15	9	25
	гарнир								
	сладкое	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			840	64,18	673	24	26	88
	итого				90,00				

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	200	7,43	200	11	12	32
	гор.напиток	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	Фрукты		Фрукт сезонный	110	16,50	33	1	0	17
	итого			540	28,08	317	14	13	66
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	71	Огурцы свежие	100	10,08	22	1	0	4
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями из твердых сортов пшеницы	250	6,51	109	3	3	8
	2 блюдо	290\331	Птица тушеная в соусе	100	28,79	166	12	12	4
	гарнир	143	Рагу овощное	180	7,32	176	5	7	15
	сладкое	11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	1,96	2	0	0	0
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	20	2,86	56	2	1	11
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			910	61,92	663	27	24	70
итого				90,00					

Школа

МКОУ Поныровская средняя общеобразовательная школа Поныровского 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 вязкая молочная из овсяных хлопьев, обогащенная микронуклиентами	200	7,80	196	9	4	31
	гор.напиток	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб	14	Бутерброд с маслом	15\30	15,29	150	2	15	17
	фрукты		Сезонный фрукт	150	12,60	48	0	0	12
	итого			550	36,22	394	11	19	60
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	45	Салат из капусты	100	5,41	60	1	3	5
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	5,01	148	5	5	16
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,96	105	10	5	4
	гарнир	312	Картофельное пюре	180	9,85	165	4	6	25
	сладкое	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			920	53,78	694	26	21	95
	итого				90,00				

Школа

МКОУ Поныровская 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	309	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы с маслом	180	10,61	202	7	5	32
	гор.напиток	10.20	Кофейный напиток с молоком, обогащенным микронуклиентами	200	5,95	30	1	2	3
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный, обогащенный микронуклиентами	30	3,62	84	2	1	17
	итого			410	20,18	316	10	8	52
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	23	Салат из помидор	100	17,51	79	1	6	4
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	5,79	114	2	3	17
	2 блюдо	271	Котлета домашняя	100	25,29	278	11	15	9
	гарнир	139	Капуста тушеная	180	16,30	139	4	7	14
	сладкое	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			890	69,82	742	22	32	72
итого				90,00					

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	6.1	Каша пшенная молочная жидкая, обогащенная микронуклиентами	200	11,15	220	7	7	27
	гор.напиток	11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	1,96	2	0	0	0
	хлеб	14	Бутерброд с маслом	15\30	15,29	150	2	15	17
	итого			400	28,40	372	9	22	44
Завтрак 2	фрукты								
	итого								
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов	100	12,98	67	1	6	2
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	6,89	107	2	5	12
	2 блюдо	290\331	Птица тушеная в соусе	100	28,79	166	12	12	4
	гарнир	6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	173	6	4	30
	сладкое	10.18	Чай без сахара	200	0,53	0	0	0	0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронуклиентами	60	4,40	132	4	1	28
	итого			890	61,60	645	25	28	76
итого				90,00					

