

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корп

День

1.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	270,00	11,00	12,00	48,00
	гор.блюдо	252	Колбаса отварная	100,00	211,00	8,00	7,00	19,00
	напиток	376	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	кисломол	15	Сыр порцион.	10,00	69,00	0,00	0,00	13,00
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	100,00	44,00	0,00	0,00	13,00
				630,00	718,00			40,00
Обед	закуска	61	Салат из моркови с ябл. и курагой	100,00	80,00	2,00	3,00	7,00
	гор.блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	168,00	6,00	8,00	24,00
	гор.блюдо	293	Птица жареная	100,00	213,00	12,00	10,00	16,00
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	200,00	298,00	3,00	7,00	33,00
	напиток	377	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
			Кондит.изд-ие	30,00	16,00			
				930,00	945,00			
					1663,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25.г.

Отд./корп

День

2.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из ман.кр.	200,00	222,00	5,00	8,00	31,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порцион.	20,00	154,00	0,00	17,00	24,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	383	Какао	200,00	187,00	5,00	2,00	31,00
	бл.из яиц	209	Яйцо вареное	40,00	63,00	5,00	3,00	0,00
Завтрак2	фрукты		Мандарин	100,00	44,00	0,00	0,00	22,00
				590,00	734,00			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	123,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	135,00	4,00	5,00	20,00
	гор.блюдо	255	Печень по-строгановски	100,00	259,00	16,00	13,00	14,00
	гарнир	312	Пюре картофельное	200,00	219,00	5,00	7,00	27,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
			Кондит.изд-ие	20,00	11,00			
				920,00	974,00			
					1708,00			



МАУ КШП 12 лет и старше: Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корп

День

3.0 среда

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол. из пшен.кр.	250,00	340,00	10,00	13,00	41,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порцион.	20,00	154,00	2,00	8,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	376	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	фр.свежие		Фрукты свежие	150,00	90,00	0,00	0,00	9,00
Завтрак2				650,00	708,00			
Обед	закуска	45	Салат из б\к капусты	100,00	136,00	2,00	8,00	10,00
	гор.блюдо	138	Суп картофельный с крупной	250,00	133,00	5,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	100,50	310,00	26,00	25,00	35,00
	гарнир	203	Макаронны отварные	200,00	276,00	7,00	7,00	39,00
	напиток	648	Кисель витаминизированный	180,00	70,00	1,00	0,00	35,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
			Кондит.изд-ие	20,00	11,00			
				950,00	1039,00			
					1747,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корп

ЛТО

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов с курицей (Филе)	300,00	472,00	33,00	11,00	40,00
	кисло мол.	14	Масло сливочное порцион.	10,00	77,00	0,01	8,00	11,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00	126,00	0,00	0,00	32,00
Завтрак 2			Кондит.изд-ие	20,00	41,00			
				580,00	819,00			
Обед	закуска	49	Салат из моркови с изюмом	100,00	90,00	2,00	3,00	8,00
	гор.блюдо	82	Борщ из св. капусты с карт.	250,00	206,00	3,00	4,00	15,00
	гор.блюдо	385	Минтай запеченый	100,00	180,00	11,00	6,00	11,00
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпч.	200,00	267,00	9,00	13,00	36,00
	напиток	377	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	12,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
			Кондит.изд-ие	20,00	11,00			
				900,00	922,00			
					1741,00			



Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сг.мол.	250\40	605,00	18,00	13,00	21,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порцион.	10,00	77,00	0,00	8,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
Завтрак 2		2	Повидло	20,00	48,00			
				580,00	932,00			
Обед	закуска	52	Салат из свеклы отварной	100,00	103,00	2,00	5,00	8,00
	гор.блюдо	88	Щи из свежей капусты с картоф.	250,00	112,00	3,00	8,00	18,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	100,00	204,00	13,00	10,00	16,00
	гарнир	312	Пюре картофельное	180,00	227,00	5,00	10,00	14,00
	напиток	376	чай с сахаром	180,00	60,00	0,00	0,00	13,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
			Кондит.изд-ие	20,00	11,00			
				880,00	843,00			6,00
					1775,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше, Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корп

День

9.0 чт.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет с морковью	250,00	386,00	7,00	30,00	8,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порцион.	20,00	154,00	0,00	16,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	0,00	0,00	20,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
	конд.изд.	2	Повидло	30,00	72,00	0,00	0,00	13,00
Завтрак2			Конд.изд-ие	20,00	11,00			
				570,00	825,00			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	123,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	82	Борщ из св.кап. с картофелем	250,00	206,00	3,00	5,00	15,00
	гор.блюдо	293	Птица жареная	100,00	209,00	13,00	10,00	17,00
	гарнир	305	Рис припущенный	200,00	298,00	5,00	7,00	33,00
	напиток	376	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	15,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
			Конд.изд-ие	30,00	16,00			
				930,00	1015,00			
					1840,00			



МАУ КШП12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корп

День

10.0 шт.

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	203	Макароны отварные	250,00	345,00	9,00	10,00	48,00
	гор.блюдо	385	Минтай запеченный	100,00	158,00	11,00	9,00	16,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	106,00	2,00	0,00	20,00
	Напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	12,00
				Фрукты свежие	100,00	44,00		
Завтрак2				700,00	777,00			
Обед	закуска	515	Горошек зеленый консервир.	100,00	70,00	3,00	0,00	7,00
	гор.блюдо	88	Щи из св.капусты с картофелем	250,00	163,00	5,00	6,00	19,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубл.из птицы	100,00	213,00	16,00	10,00	11,00
	гарнир	312	Пюре картофельное	200,00	283,00	5,00	11,00	25,00
	Напиток	648	Кисель витаминизированный	180,00	70,00	0,00	0,00	37,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
			Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				880,00	902,00			
					1679,00			