Утверждаю
Директор
Шойдоков Б.Н.

Школа ГБОУ КШИСОО | Отд./корп | | День

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая	280		201	7	3	29
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб с сыром	80		59	2	0	12
			сыр	20		55	3	4	0
Завтрак 2	фрукты		груша	150		47			10
			пряники	120		240	5	15	40
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		закуска из свежей капусты	100		109	0	10	4
	1 блюдо		суп перловый с мясом	300		240	5	9	35
	2 блюдо		горбуша красная запеченная с соусом	120		150	15	1	9
	гарнир		картофельное пюре	280		172	4	6	26
	сладкое		компот из сухофруктов и изюма	200		107	1	0	20
	хлеб бел.		хлеб	90		264	8	1	56
	хлеб черн.		хлеб	60		176	6	1	37

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсянная	280		240	7	3	29
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			с маслом	20		86	0	9	0
Завтрак 2	фрукты		яблоко	120		47			10
			сухари	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		салат огурцы, помидоры	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Суп с макаронными изделиями с мясом	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	100		157	12	7	8
	гарнир			280		172	4	6	26
	сладкое		чай с лимоном	200		107	1	0	20
	хлеб бел.		хлеб	90		264	8	1	56
	хлеб черн.								

День 3									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с молоком	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			с маслом	20		86	0	9	0
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	120		47			10
			Печенье	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Салат свежая капуста с морковью и луком	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Рассольник с мясом	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Гуляш из говядины	100		159	16	7	8
	гарнир		Лапша	100		134	3	4	21
	сладкое		Чай с лимоном и сахаром	200		107	1	0	20
	хлеб бел.		хлеб	90		264	8	1	56
	хлеб черн.								
День 4									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с молоком	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			сыр	20		86	7	9	0
Завтрак 2	фрукты		Банан	120		47			10
			Печенье	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Салат из капусты со сладким перцем и раст.маслом	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Щи с мясом	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Котлета мясная	100		204	12	13	9
	гарнир		Рис	100		134	3	4	21
	сладкое		Кисель	100		35	0	1	7
	хлеб бел.		хлеб	90		264	8	1	56
	хлеб черн.								

День 5									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с молоком	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			масло	20		86	7	9	0
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	120		47			10
			Пряники	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Салат из огурцов и помидоров	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Суп гороховый с мясом	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Плов	100		204	12	13	9
	гарнир								
	сладкое		Компот	200		92	1	0	26
	хлеб бел.		хлеб	90		264	8	1	56
	хлеб черн.								
День 6									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с молоком	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			сыр	20		87	3	1	18
Завтрак 2	фрукты		Банан	120		47			10
			Булочка	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Икра кабачковая	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Борщ с мясом	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Биточки рыбные	80		176	9	11	10
	гарнир		Картофельное пюре	150		187	3	4	27
	сладкое		Напиток из облепихи	200		76	0	2	16
	хлеб бел.		хлеб	30		87	3	1	18
	хлеб черн.								

День 7									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с молоком	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			масло	20		87	3	1	18
Завтрак 2	фрукты		Груша	120		47	0	0	10
			Сухарики	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Салат из моркови с растительным маслом	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Суп крестьянский	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Запеканка из печени	80		252	9	18	10
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150		187	3	4	27
	сладкое		Компот	200		99	0	1	24
	хлеб бел.		хлеб	30		87	3	1	18
	хлеб черн.								
День 8									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая на молоке	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			масло	20		87	3	1	18
Завтрак 2	фрукты		Банан	120		96	1	0	21
			Булочка	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Салат овощной	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Суп с домашней лапшей	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Котлета мясная	80		252	9	18	10
	гарнир		Рис отварной	150		187	3	4	27
	сладкое		Чай с лимоном	200		57	0	1	13
	хлеб бел.		хлеб	30		87	3	1	18
	хлеб черн.								

День 9									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша Дружба	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			сыр	20		87	3	1	18
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	120		74	0	0	10
			Пряники	130		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Гуляш из говядины	80		252	9	18	10
	гарнир		Гречка	150		187	3	4	27
	сладкое		Чай с лимоном	200		57	0	1	13
	хлеб бел.		хлеб	30		87	3	1	18
	хлеб черн.								
День 10									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсянная	280		240	7	3	29
	гор.напиток		чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			масло	20		87	3	1	18
Завтрак 2	фрукты		Груша	120		47	0	0	10
			Печенье	130		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Огурцы свежие порциями	60		6	1	1	8
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	250		109	1	1	7
	2 блюдо		Биточки мясные	80		209	9	12	14
	гарнир		Перловка	150		187	3	4	27
	сладкое		Чай с лимоном	200		57	0	1	13
	хлеб бел.		хлеб	30		87	3	1	18
	хлеб черн.								

День 11									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша Манная	100		137	4	5	18
	гор.напиток		чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			масло	20		87	3	1	18
Завтрак 2	фрукты		Груша	120		47	0	0	10
			Печенье	50		475	4		24
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Огурцы свежие порциями	60		6	1	1	8
	1 блюдо		Суп рыбный	250		109	1	1	7
	2 блюдо		Биточки мясные	80		209	9	12	14
	гарнир		Перловка	150		187	3	4	27
	сладкое		Какао-напиток	100		79	3	3	10
	хлеб бел.		хлеб	30		87	3	1	18
	хлеб черн.								
День 12									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая	100		137	4	5	18
	гор.напиток		чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			масло	20		87	3	1	18
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	100		47	0	0	10
			Печенье	50		475	4		24
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		Икра кабачковая	60		6	1	1	8
	1 блюдо		Борщ	250		109	1	1	7
	2 блюдо		Говядина тушеная с макаронами	200		362	18	18	33
	гарнир								
	сладкое		Компот из сухофруктов	200		92	1	0	26
	хлеб бел.		хлеб	30		87	3	1	18
	хлеб черн.								

День 13									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая	280		201	7	3	29
	гор.напиток		Чай с лимоном	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб с сыром	80		59	2	0	12
			сыр	20		55	3	4	0
Завтрак 2	фрукты		груша	150		47			10
			пряники	120		240	5	15	40
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		закуска из свежей капусты	100		109	0	10	4
	1 блюдо		суп перловый с мясом	300		240	5	9	35
	2 блюдо		сосиска молочная	120		150	15	1	9
	гарнир		картофельное пюре	280		172	4	6	26
	сладкое		компот из сухофруктов и изюма	200		107	1	0	20
	хлеб бел.		хлеб	90		264	8	1	56
	хлеб черн.		хлеб	60		176	6	1	37
День 14									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсянная	280		240	7	3	29
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб	80		59	2	0	12
			с маслом	20		86	0	9	0
Завтрак 2	фрукты		яблоко	120		47			10
			сухари	143		390	11	4	76
			чай с молоком	200		28	2	1	2
Обед	закуска		салат огурцы, помидоры	100		79	1	7	3
	1 блюдо		Суп с макаронными изделиями с мясом	250		133	7	5	17
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	100		157	12	7	8
	гарнир								
	сладкое		чай с лимоном	200		107	1	0	20
	хлеб бел.		хлеб	90		264	8	1	56
	хлеб черн.								