

МКОУ «Кемсюртовская СОШ»

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	33/2010	Салат из свеклы	60	3,4	54,3	1,1	3,65	5,02
	1 блюдо	200/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,66	144,2	5,7	5,4	16,9
	2 блюдо	608/2005	Котлеты из говядины	95	39,6	259,9	10,5	14,3	7,1
	гарнир	679/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	100,3	4,2	1,1	18,6
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	200	5,66	87,9	0	0	17,3
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	30	1,8	72,6	2,4	0,3	14,6
	хлеб черн.		Пряник пром.произ-ва	50	6,4	103,0	2,8	2,4	37,5

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	361/2005	Суп-хинкал с говядиной	250	30,7	185,8	11	10,4	11,9
	2 блюдо	244/2010	Минтай запеченный с овощами	100	18,6	115,6	8,3	7,1	10,9
	гарнир	355/2005	Рис отварной	150	10,7	223,4	3,7	5,9	38,8
	сладкое	859/2002	Компот из свежих яблок	200	4,6	85,4	0,2	0,2	27
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	40	2,4	96,8	3,2	0,4	19,5
	хлеб черн.								

МКОУ «Кемсюртовская СОШ»

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	547/2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	60	5,6	67,5	0,6	3,2	8,8
	1 блюдо	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	132,1	4,6	6	20,5
	2 блюдо	637/2005	Птица отварная	90	19,0	174,3	10,2	10,1	10,5
	гарнир	679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,4	152,5	4,4	3,6	25,6
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	150	10,2	80,6	0,78		20,02
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	2,6	103,6	3,4	1,3	17

МКОУ «Кемсиуртовская СОШ»

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14/2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	16,2	80,7	1,1	6,2	8,7
	1 блюдо	204/2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	17,5	113,0	6,2	3,3	14,7
	2 блюдо	301/2005	Птица тушеная	110	21,1	222,0	10,1	11,2	10,6
	гарнир	688/2005	Макароны отварные	150	7,1	198,6	5,4	5	33
	сладкое	859/2005	Компот из свежих груш	200	4,6	85,4	0,2	0,2	27,9
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	40	2,4	96,8	3,2	0,4	19,5
	хлеб черн.								

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42/2010	Салат из белокачанной капусты	60	1,8	54,2	0,9	3,1	5,6
	1 блюдо	197/2005	Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250	8,1	122,2	2,2	5,2	16,4
	2 блюдо	591/2005	Гуляш из говядины	90	39,6	158,0	13,4	9,9	5,3
	гарнир	679/2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,8	190,9	4,7	5,3	31,1
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	200	5,7	92,9	0	0	17,3
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	2,6	103,6	3,4	1,3	17
	фрукты	847/2005	Груша свежая	100	13,8	42,3	0,4	0,3	9,3

МКОУ «Кемсюртовская СОШ»

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42/2004	Салат из свежей капусты	100	3,0	90,4	1,5	5,1	9,4
	1 блюдо	206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,7	147,2	5,7	5,4	18,9
	2 блюдо	244/2015	Плов с мясом	175	54,5	384,1	16,5	15,8	30,6
	гарнир								
	сладкое	859/2005	Компот из плодов свежих	200	4,6	85,4	0,2	0,2	27,9
	хлеб бел.	1350/2005	Чурек	30	1,8	72,6	2,4	0,3	14,6
	хлеб черн.								

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	558/2005	Салат из свеклы,моркови и зел.горошка	60	6,4	44,9	1,1	2,5	4,5
	1 блюдо	187/2005	Суп из свежей капусты с карт.и говядиной	250	12,3	125,5	4,1	7,4	10,3
	2 блюдо	252/2011	Рыба запеченная в белом соусе	100	27,3	272,3	11,2	12,8	19,5
	гарнир	681/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,2	129,9	4,2	1,1	23,6
	сладкое		Сок (нектар) фруктовый пром.произ-ва	200	26,0	35,8	2,8	0,2	23,9
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	40	2,4	96,8	3,2	0,4	19,5
	хлеб черн.								

МКОУ «Кемсиуртовская СОШ»

Page 10 of 10

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	51/2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	4,1	61,80	0,8	3,7	6,4
	1 блюдо	187/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,5	110,70	2,1	6,5	9,5
	2 блюдо	608/2005	Шницель из говядины	90	43,7	179,40	16,3	10,1	11,7
	гарнир	694/2005	Пюре из картофеля	150	12,7	148,10	3,2	5,5	21,4
	сладкое	874/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	7,5	117,20	0	0	29,3
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	30	1,8	72,60	2,4	0,3	14,6
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,3	51,80	1,7	0,7	8,5

МКОУ «Кемсиуртовская СОШ»

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	547/2010	Салат из моркови с яблоками и изюмом	90	9,6	121,80	1,3	4,6	18,4
	1 блюдо	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	161,80	4,6	6	20,4
	2 блюдо	637/2005	Птица отварная	100	23,2	212,90	10,2	10,1	10,5
	гарнир	679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,4	152,50	4,4	3,6	25,6
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	150	4,3	69,70	0	0	17,3
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	2,6	103,60	3,4	1,3	17

МКОУ «Кемсиуртовская СОШ»

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42/2004	Салат из свежей капусты	100	3,0	90,40	1,5	5,1	11,4
	1 блюдо	206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,7	147,20	5,7	5,4	18,9
	2 блюдо	244/2015	Плов с мясом	175	44,4	384,10	16,5	15,8	30,9
	гарнир								
	сладкое	859/2005	Компот из плодов свежих	200	4,6	85,40	0,2	0,2	24,9
	хлеб бел.	350/2005	Чурек	30	1,8	72,60	2,4	0,3	14,6
	хлеб черн.								