



Утверждено  
и.о. директора  
Заведующий М.С. Зинь

Школа МБОУ "Полукотельниковская СОШ" Отд./корп 12-17 День 5 д

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	32	каша манная с фруктами	205	13,13	185,6	5,1	5,1	31,8
	гор.напиток	376	чай с сахаром	215	4,20	61,3	0,2	0,1	15,0
	хлеб	480	батон	100	12,67	212,5	7,6	0,8	46,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54	икра свекольная	100		113,7	2,3	5,8	12,3
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	250	12,02	134,8	5,5	5,3	16,3
	2 блюдо	599	поджарка	100	26,54	155,0	16,2	8,8	2,8
	гарнир	309	макаронные изделия отварные	200	8,23	336,5	8,8	9,4	57,9
	сладкое	349	компот из смеси сухофруктов	200	5,20	103,2	0,6	0	25,2
	хлеб бел.	480	батон с маслом	40 / 15	2,80	85,0	3,0	0,3	18,7
	хлеб черн.	481	хлеб	60	4,50	71,0	2,7	0,5	16,9
	фрукты								

Завтрак 1	гор.блюдо	32	каша манная с фруктами	205	13,13	185,6	5,1	5,1	31,8
Завтрак 1	гор.напиток	376	чай с сахаром	215	4,20	61,3	0,2	0,1	15,0
Завтрак 1	хлеб	480	батон	100	12,67	212,5	7,6	0,8	46,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54	икра свекольная	100		113,7	2,3	5,8	12,3
	1 блюдо	102	суп картофельный с бобовыми	250	12,02	134,8	5,5	5,3	16,3
	2 блюдо	599	поджарка	100	26,54	155,0	16,2	8,8	2,8
	гарнир	309	макаронные изделия отварные	200	8,23	336,5	8,8	9,4	57,9
	сладкое	349	компот из смеси сухофруктов	200	5,20	103,2	0,6	0	25,2
	хлеб бел.	480	батон с маслом	40 / 15	2,80	85,0	3,0	0,3	18,7
	хлеб черн.	481	хлеб	60	4,50	71,0	2,7	0,5	16,9
	фрукты								

МБОУ "Полукотельниковская СОШ" Отд./корп 12-17 День 5 д

Утверждено  
 Д. С. Директор Зав. Заместитель И.С.

Школа МБОУ "Полукотельниковская СОШ" Отд./корп 12-14 лет День 69

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185	Каша овсяная перекрученная	205	10,8	160,7	3,9	8,2	17,5
	гор.напиток	376	чай с сахаром	215	4,2	61,3	0,2	0,1	13,0
	хлеб	480	батон с маком	80/15	15,00	223,5	8,2	0,9	46,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	винегрет овощной	100		69,5	1,6	3,0	8,6
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	42,03	83,7	2,2	4,6	8,6
	2 блюдо	416	котлета	100	30,27	191,3	12,8	10,3	11,7
	гарнир	302	каша рисовая рассыпчатая	200	14,99	235,0	4,1	5,0	43,2
	сладкое	395	кофейный напиток с молоком	200	18,21	103,2	0,6	0,0	25,2
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	481	хлеб	60	4,50	71,0	2,8	0,5	14,6
	фрукты								

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 3	фрукты								
Завтрак 4	фрукты								
Завтрак 5	фрукты								
Завтрак 6	фрукты								
Завтрак 7	фрукты								
Завтрак 8	фрукты								
Завтрак 9	фрукты								
Завтрак 10	фрукты								
Завтрак 11	фрукты								
Завтрак 12	фрукты								
Завтрак 13	фрукты								
Завтрак 14	фрукты								
Завтрак 15	фрукты								
Завтрак 16	фрукты								
Завтрак 17	фрукты								
Завтрак 18	фрукты								
Завтрак 19	фрукты								
Завтрак 20	фрукты								
Завтрак 21	фрукты								
Завтрак 22	фрукты								
Завтрак 23	фрукты								
Завтрак 24	фрукты								
Завтрак 25	фрукты								
Завтрак 26	фрукты								
Завтрак 27	фрукты								
Завтрак 28	фрукты								
Завтрак 29	фрукты								
Завтрак 30	фрукты								

