

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

6 20.01.25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 91 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 4,50 | 49 | 1 | 3 | 3 |
| | 1 блюдо | 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 10,80 | 84 | 3 | 3 | 17 |
| | 2 блюдо | 862 | Куры отварные | 120 | 16,80 | 165 | 15 | 20 | 0 |
| | гарнир | 891 | Рис отварной | 180 | 7,78 | 195 | 3 | 4 | 36 |
| | сладкое | 1184 | Какао с молоком | 200 | 10,00 | 154 | 4 | 4 | 26 |
| | хлеб бел. | 481 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,40 | 128 | 5 | 1 | 29 |
| | хлеб черн. | 481 | Хлеб "Сила" | 40 | 4,11 | 71 | 3 | 1 | 15 |
| | сладкое | | Печенье | 33 | 13,45 | 56 | 1 | 2 | 8 |
| фрукты | | Банан | 100 | 11,66 | 96 | 1 | 0 | 19 | |

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

7 21.01.25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 133 | винегрет овощной | 100 | 2,26 | 52 | 1 | 2 | 7 |
| | 1 блюдо | 274 | Борщ из свежей капусты | 250 | 12,44 | 108 | 3 | 2 | 19 |
| | 2 блюдо | 727 | Поджарка | 120 | 18,40 | 155 | 16 | 9 | 3 |
| | гарнир | 897 | Макароны отварные | 180 | 6,67 | 208 | 5 | 8 | 30 |
| | сладкое | 1167 | Чай с сахаром | 200 | 13,88 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | 481 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,40 | 128 | 5 | 1 | 29 |
| | хлеб черн. | 481 | Хлеб "Сила" | 40 | 4,11 | 71 | 3 | 1 | 15 |
| | сладкое | | Печенье | 33 | 11,12 | 56 | 1 | 2 | 8 |
| | фрукты | | яблоко | 100 | 10,22 | 83 | 1 | 1 | 17 |

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

9 23.01.25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 133 | винегрет овощной | 100 | 5,03 | 52 | 1 | 2 | 7 |
| | 1 блюдо | 334 | суп с мак.изд. и картофелем | 250 | 9,04 | 108 | 3 | 2 | 19 |
| | 2 блюдо | 666 | котлета рыбная | 120 | 21,20 | 141 | 9 | 6 | 11 |
| | гарнир | 903 | Картофельное пюре | 180 | 7,00 | 123 | 3 | 5 | 18 |
| | сладкое | 1081 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 5,32 | 103 | 1 | 0 | 25 |
| | хлеб бел. | 481 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,40 | 128 | 5 | 1 | 29 |
| | хлеб черн. | 481 | Хлеб "Сила" | 40 | 4,11 | 71 | 3 | 1 | 15 |
| | фрукты | | Банан | 100 | 11,90 | 96 | 1 | 0 | 19 |
| | сладкое | | Печенье | 33 | 15,50 | 56 | 1 | 2 | 8 |

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

10.24.01.25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 51 | Икра кабачковая | 100 | 7,46 | 47 | 2 | 1 | 14 |
| | 1 блюдо | 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 15,80 | 84 | 3 | 3 | 17 |
| | 2 блюдо | 768 | Гуляш | 120 | 20,15 | 135 | 14 | 17 | 5 |
| | гарнир | 897 | Макароны отварные | 180 | 6,65 | 208 | 5 | 8 | 30 |
| | сладкое | 1167 | Чай с сахаром | 200 | 5,82 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | 481 | Хлеб пшеничный | 60 | 2,40 | 128 | 5 | 1 | 29 |
| | хлеб черн. | 481 | Хлеб "Сила" | 40 | 4,11 | 71 | 3 | 1 | 15 |
| | фрукты | | яблоко | 100 | 10,50 | 83 | 1 | 1 | 17 |
| | сладкое | | Печенье | 33 | 8,61 | 56 | 1 | 2 | 8 |