

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

1

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	60	4,50	66	1	5	5
	1 блюдо	274	Борщ из свежей капусты	250	13,88	108	3	2	19
	2 блюдо	779	Плов	200	18,35	275	17	9	30
	гарнир								
	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	13	15,50	56	1	2	8
фрукты		Банан	100	8,88	96	1	0	19	

Школа Отд./корп День

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	60	2,26	52	1	2	7
	1 блюдо	317	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	250/50	14,00	108	3	2	19
	2 блюдо	862	Котлета из кур	100	18,60	161	13	8	10
	гарнир	897	Макароны отварные	150	6,65	208	5	8	30
	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
	фрукты		яблоко	176	7,98	83	1	1	17
сладкое		Печенье	13	15,50	56	1	2	8	

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

3

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	60	4,50	66	1	5	5
	1 блюдо	304	рассольник со сметаной	250/10	7,05	96	3	4	23
	2 блюдо	817	Запеканка картофельная с мясом	243	29,20	385	19	19	32
	гарнир								
	сладкое	10011	кисель	200	9,33	80	0	19	0
	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	13	13,25	56	1	2	8
фрукты		Апельсин	100	11,66	36	1	8	0	

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

4

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	60	2,26	52	1	2	7
	1 блюдо	315	Суп овощной со сметаной	250/50	20,00	96	3	4	23
	2 блюдо	666	котлета рыбная	100	10,23	141	9	6	11
	гарнир	891	Рис отварной	150	7,78	195	3	4	36
	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
	сладкое		Печенье	13	17,74	56	1	2	8
	фрукты		Банан	100	11,66	96	1	0	19

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

5

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	60	4,50	49	1	3	3
	1 блюдо	319	Суп картофельный с горохом	250	10,48	149	7	5	19
	2 блюдо	768	Гуляш	150	20,15	135	14	17	5
	гарнир	903	Картофельное пюре	150	7,00	123	3	5	18
	сладкое	1167	Чай с сахаром	200	9,33	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	13	11,87	56	1	2	8
фрукты		яблоко	176	11,66	83	1	1	17	

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская 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	91	Салат из белокочанной капусты	60	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	100	16,80	165	15	20	0
	гарнир	891	Рис отварной	150	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	13	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

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	60	2,26	52	1	2	7
	1 блюдо	274	Борщ из свежей капусты	250	12,44	108	3	2	19
	2 блюдо	727	Поджарка	100	18,40	155	16	9	3
	гарнир	897	Макароны отварные	150	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	13	11,12	56	1	2	8
	фрукты		яблоко	176	10,22	83	1	1	17

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

9

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	60	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	100	21,20	141	9	6	11
	гарнир	903	Картофельное пюре	150	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	13	15,50	56	1	2	8

Школа

Котельниковский филиал МБОУ "Полукотельниковская СОШ"

Отд./корп

День

10

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	60	7,46	47	2	1	14
	1 блюдо	204	Суп картофельный с крупой	250	15,80	84	3	3	17
	2 блюдо	768	Гуляш	150	20,15	135	14	17	5
	гарнир	897	Макароны отварные	150	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	176	10,50	83	1	1	17
	сладкое		Печенье	13	8,61	56	1	2	8