|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 25 | Макароны отварные | 150 | 10,85 | 161 | 1 | 2 | 18 |
|   | гор.напиток | 22 | Чай  | 200 | 1,93 | 57 | 0 | 0 | 11 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40 | 2,88 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|   | гор.блюдо | 17 | Биточки  | 80 | 45,49 | 143 | 2 | 3 | 8 |
|   | закуска | 52 | Огурец свежий | 100 | 5,30 | 11 | 1 | 1 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 41 | Рагу овощное | 200 | 28,76 | 143 | 2 | 5 | 5 |
|   | гор.напиток | 5 | Компот  | 200 | 8,26 | 116 | 1 | 0 | 28 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40 | 2,83 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|   | гор.блюдо | 8 | Колбасные излелия отв. | 80 | 19,30 | 144 | 4 | 10 | 0 |
|   | закуска | 35 | Салат из капусты | 100 | 6,80 | 67 | 1 | 3 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 10 | Рис отварной | 150 | 8,30 | 142 | 1 | 6 | 32 |
|   | гор.напиток | 3 | Какао | 200 | 5,79 | 142 | 3 | 4 | 20 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40 | 2,89 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|   | гор.блюдо | 24 | Бефстроганов | 80 | 42,47 | 152 | 3 | 4 | 3 |
|   | закуска | 43 | Помидоры свежие | 100 | 7,00 | 43 ,00 | 1 | 0 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 20 | Пюре картофельное | 150 | 12,10 | 107 | 1 | 15036 | 1 |
|   | гор.напиток | 22 | Чай | 200 | 8,50 | 57 | 0 | 0.01 | 11 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40 | 2,65 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|   | гор.блюдо | 59 | Рыба тушённая в см. соусе | 120 | 20,80 | 294 | 30 | 19 | 3 |
|   | закуска | 4 | Салат из свёклы | 100 | 22,40 | 36 | 1 | 2 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День |  5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 55 | Каша гречневая | 150 | 17,60 | 255 | 7 | 5 | 5 |
|   | гор.напиток | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 5,65 | 116 | 1 | 0 | 28 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40 | 3,33 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|   | гор.блюдо | 54 | Сосиска отварная | 60 | 28,31 | 168 | 4 | 10 | 1 |
|   | закуска | 35 | Салат из капусты | 100 | 8,18 | 67 | 1 | 3 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 31 | Жаркое по-домашнему | 230 | 48,15 | 335 | 8 | 5 | 0 |
|   | гор.напиток | 73 | Кисель | 200 | 7,22 | 377 | 0 | 0 | 94 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40 | 2,88 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|   | гор.блюдо |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | закуска | 67 | Помидор свежий | 100 | 8,20 | 43 | 1 | 0 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |  |  |  | День | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 25 | Макароны отварные | 150 | 10,85 | 161 | 1 | 2 | 18 |
|  | гор.напиток | 22 | Какао  | 200 | 5,80 | 141 | 3 | 4 | 20 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 40 | 2,83 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|  | гор.блюдо | 17 | Сосиски отварные | 80 | 18,90 | 168 | 4 | 10 | 1 |
|  | закуска | 52 | Салат из свёклы | 100 | 8,02 | 128 | 2 | 8 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |  |  |  | День | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 56 | Плов из птицы | 230 | 54,89 | 307 | 11 | 8 | 30 |
|  | гор.напиток | 22 | Чай | 200 | 1,93 | 57 | 0 | 0 | 11 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 40 | 2,83 | 90 | 3 | 0 | 18 |
|  | хол.блюдо | 52 | Огурец свежий | 100 | 6,80 | 11 | 1 | 0 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МКОУ Николо-Погореловсакя СОШ | Отд./корп |  |  |  | День | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 20 | Пюре картофельное | 150 | 15,26 | 107 | 1 | 3 | 1 |
|  | гор.напиток | 5 | Компот | 200 | 8,31 | 116 | 1 | 0 | 28 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 40 | 2,83 | 90 | 3 | 0.5 | 18 |
|  | хол.блюдо | 35 | Салат из капусты | 100 | 7,20 | 67 | 1 | 3 | 8 |
|  | гор.блюдо | 51 | Мясо запеченное в сметанном соусе | 80 | 32,85 | 135 | 10 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МКОУ Николо-Погореловская СОШ | Отд./корп |   |  |  | День |  10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 55 | Каша гречневая | 150 | 17,60 | 255 | 7 | 5 | 5 |
| гор.напиток | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 5,65 | 116 | 1 | 0 | 28 |
| хлеб |   | Хлеб | 40 | 3,33 | 90 | 3 | 0 | 18 |
| гор.блюдо | 54 | Сосиска отварная | 60 | 28,31 | 168 | 4 | 10 | 1 |
| закуска | 35 | Салат из капусты | 100 | 8,18 | 67 | 1 | 3 | 8 |