Подробное меню

МБОУ «СОШ № 12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток»

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат витаминный	60	3,22	85,2	0,7	6,1	6,9
	1 блюдо		Суп из овощей	250	5,83	115,2	1,9	5,9	12,6
	2 блюдо		Котлеты припущенные из птицы	90	56,93	212,7	12,5	14,2	8,6
	гарнир		Картофельное пюре	150	6,32	160,5	3,2	6,1	23,3
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	5,20	113,8	0,6	0,0	27,9
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	20	1,30	52,2	2,0	0,4	10,0
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	1,20	47,0	1,5	0,1	9,9
	Итого:			800	80,00	787	22	33	99

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свежей капусты	60	2,05	85,2	0,7	6,1	6,9
	1 блюдо		Свекольник	250	6,08	97,0	2,2	4,5	12,0
	2 блюдо		Биточки мясные из говядины	90	57,41	202,0	11,5	13,4	9,6
	гарнир		Рис отварной с томатным соусом и овощами	150	6,76	246,7	4,3	6,3	42,5
	сладкое		Компот из свежих фруктов	200	5,20	113,8	0,6	0,0	27,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,30	47,0	1,5	0,1	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	30	1,20	52,2	2,0	0,4	10,0
	Итого:			820	80,00	8439	23	31	119

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат из свеклы	60	2,05	45,2	0,9	3,1	5,7
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	5,26	98,8	2,3	3,9	13,6
	2 блюдо		Тефтели говяжьи с рисом	90	39,76	224,2	10,5	15,5	10,8
	гарнир		Каша пшенная рассыпчатая с томатным соусом и овощами	180	8,88	232,6	5,9	6,5	37,5
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	5,20	113,5	0,6	0,0	27,9
	хлеб бел.		Хлеб пшенично- ржаной	20	1,30	52,2	2,0	0,4	10,0
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	1,20	47,0	1,5	0,1	9,9
	Итого:			830	80,00				

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат из моркови	60	1,95	49,0	0,4	0,1	5,1
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	7,10	111,2	2,1	6,5	11,1
	2 блюдо		Рыба тушеная	140	40,78	160,3	9,4	2,0	6,3
	гарнир		Картофельное пюре	150	6,32	160,5	3,2	6,1	23,3
	сладкое		Кисель из сухофруктов	200	5,00	124,2	0,3	0,0	30,8
	хлеб бел.		Хлеб пшенично- ржаной	20	1,30	52,2	2,0	0,4	10,0
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	1,20	47,0	1,5	0,1	9,9
	Итого:			860	80,00				

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат из свежей капусты	60	1,54	42,0	0,5	3,0	3,2
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,36	124,1	2,8	2,9	21,8
	2 блюдо		Шницель из говядины	90	52,06	202,0	11,5	13,4	9,6
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом и овощами	170	11,34	285,3	9,1	6,6	47,2
	сладкое		Компот из свежих фруктов	200	5,20	96,0	0,6	0,0	27,9
	хлеб бел.		Хлеб пшенично- ржаной	20	1,30	52,2	2,0	0,4	10,0
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	1,20	47,0	1,5	0,1	9,9
	Итого:				80,00				

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат из свеклы	60,0	2,2	45,2	0,9	3,1	5,7
	1 блюдо		Суп лапша домашняя	250,0	6,7	109,4	2,5	4,9	13,9
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	120,0	56,8	534,3	24,5	31,6	5,4
	гарнир		Макароны отварные	150,0	6,6	211,1	5,5	5,3	35,5
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200,0	5,2	113,8	0,6	0,0	27,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20,0	1,3	52,2	2,0	0,4	10,0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	1,2	47,0	1,5	0,1	9,9
	Итого:					80,00			

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат витаминный	60,0	3,22	85,20	0,70	6,10	6,90
	1 блюдо		Рассольник ленинградский со сметаной	260,0	5,68	165,80	4,80	6,80	32,80
	2 блюдо		Котлеты из говядины	90,0	52,06	202,00	11,50	13,40	9,60
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом и овощами	150,0	11,34	285,30	9,10	6,60	47,20
	сладкое		Компот из свежих фруктов	200,0	5,20	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20,0	1,30	52,20	2,00	0,40	10,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,0	1,20	47,00	1,50	0,10	9,90
	Итого:					80,00			

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из моркови	60,00	1,95	49,00	0,40	0,10	5,10
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260,00	7,10	111,20	2,10	6,50	11,10
	2 блюдо		Биточки из птицы	90,00	40,58	212,70	12,50	14,20	8,60
	гарнир		Картофельное пюре	150,00	6,32	160,50	3,20	6,10	23,30
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200,00	5,20	113,80	0,60	0,00	27,90
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20,00	1,30	52,20	2,00	0,40	10,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00	1,20	47,00	1,50	0,10	9,90
						63,65			

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат из свежей капусты	60	2,05	45,2	0,9	3,1	5,7
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	5,26	98,8	2,3	3,9	13,6
	2 блюдо		Тефтели говяжьи с рисом	90	56,11	224,2	10,5	15,5	10,8
	гарнир		Каша пшенная рассыпчатая с томатным соусом и овощами	150	8,88	132,6	5,9	6,5	37,7
	сладкое		Компот из свежих фруктов	200	5,20	113,8	0,6	0,0	27,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,30	52,2	2,0	0,4	10,0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	1,20	47,0	1,5	0,1	9,9
	Итого:					80,00			

Школа

МБОУ "ООШ №12 им. Бежанова К.Д. с. Красный Восток"

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		Салат витаминный	60	2,05	85,2	0,7	6,1	6,9
	1 блюдо		Свекольник	250	6,08	97,0	2,2	4,5	12,0
	2 блюдо		Биточки мясные из говядины	90	57,41	202,0	11,5	13,4	9,6
	гарнир		Рис отварной с томатным соусом и овощами	150	6,76	236,7	4,3	6,3	42,5
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	5,20	113,8	0,6	0,0	27,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,30	52,2	2,0	0,4	10,0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	1,20	47,0	1,5	0,1	9,9
	Итого:				80,00				