

Школа

МБОУ"Павловская СОШ"

Отд./корп

1 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Салат из белокочанной капусты	60		17	0	0	3
	гор. блюдо		Котлета школьная с соусом	100		255	12	12	23
	гарнир		Каша гречневая вязкая	150		180	5	7	26
	гор.напиток		чай с сахаром	180		26	0	0	12
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		49	2	0	10
	итого			510	58,00	527	19	19	74
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		огурец соленый	60		79	1	5	8
	1 блюдо		Суп картофельный с макарон изделиями	200		120	3	6	19
	2 блюдо		Голубцы ленивые	210		324	15	14	23
	гарнир								
	гор.напиток		Компот из смеси с/ф	180		81	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
итого			700	58,00	721	23	25	96	

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

2 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Ватрушка с творогом	75		162	5	6	16
	гор. блюдо		Каша "Дружба"	205		219	8	5	24
	гарнир								
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	185		56	0	0	12
	хлеб		Хлеб пшеничный	45		105	5	6	22
	итого			510	58,00	542	19	17	74
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты	60		6	0	0	1
	1 блюдо		Суп крестьянский с крупой	205		92	3	5	11
	2 блюдо		Котлета из говядины	90		248	13	10	16
	гарнир		Каша перловая вязкая	150		203	4	9	39
	гор.напиток		Чай с сахаром и чёрной смородиной	180		88	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб ржан.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			735	58,00	754	24	25	113

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

3 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Салат из свеклы	60		46	1	3	5
	гор. блюдо		Жаркое по-домашнему	210		318	25	6	17
	гарнир								
	гор.напиток		Напиток из шиповника	200		66	0	0	11
	хлеб		Батон школьный	40		102	2	0	10
	итого			510	58,00	532	27	9	43
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свеклы	60		46	1	3	5
	1 блюдо		Суп картофельный с бобовыми	200		126	7	5	14
	2 блюдо		Курица, тушеная с морковью	100		190	14	14	22
	гарнир		Каша перловая рассыпчатая	150		143	3	4	24
	гор.напиток		Напиток из смеси сухофруктов	180		104	0	0	25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			740	58,00	726	29	27	113

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

4 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Салат из моркови с изюмом	60		57	4	4	14
	гор. блюдо		Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	205		316	8	4	30
	гарнир								
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	200		81	3	3	18
	хлеб		Батон сдобный	40		102	4	6	19
	итого			505	58,00	556	19	18	82
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Свекла отварная	60		20	1	0	6
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем	200		129	2	5	13
	2 блюдо		Котлета рыбная минтай с соусом	90		190	14	14	9
	гарнир		Макароны отварные	150		196	4	5	24
	гор.напиток		Компот из смеси с/ф	180		81	0	0	26
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			730	58,00	733	25	24	102

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Маринад с томатом	60		35	0	3	15
	гор. блюдо		Котлета рыбная минтай с соусом	100		190	14	14	9
	гарнир		Макароны отварные	150		196	4	5	24
	гор.напиток		Компот из смеси с/ф	180		73	0	0	23
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		49	2	0	10
	итого			510	85,00	543	20	22	81
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Морковь отварная дольками	60		35	0	3	15
	1 блюдо		Рассольник ленинградский	200		156	5	4	10
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	210		334	12	12	23
	гарнир								
	гор.напиток		Напиток из плодов шиповника	200		66	0	0	11
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			720	85,00	708	21	20	82

Школа Отд./корп 6 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Салат из белокочанной капусты сморковью	60		16	0	0	3
	гор. блюдо		Биточки мясные с соусом	100		249	13	10	18
	гарнир		Каша пшенная вязкая	150		169	3	7	25
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	180		68	1	0	16
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		49	2	0	10
	итого			510	58,00	551	18	17	72
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты сморковью	60		6	0	0	0
	1 блюдо		Рассольник домашний	205		102	4	7	15
	2 блюдо		Плов из птицы	250		428	16	16	48
	гарнир								
	гор.напиток		Напиток из плодов шиповника	180		66	1	0	16
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			745	58,00	719	26	24	102

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

7 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Булочка российская	60		177	1	3	33
	гор. блюдо		Каша вязкая молочная овсянная	220		205	21	17	37
	гарнир								
	гор.напиток		Какао с молоком	200		100	0	3	12
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		49	2	0	10
	итого			500	58,00	531	24	23	92
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из красной фасоли	60		52	1	3	5
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	200		134	5	4	18
	2 блюдо		Оладьи из печени	100		187	14	9	12
	гарнир		Макароны отварные	150		196	4	5	24
	гор.напиток		Компот из сушеных плодов	180		69	0	0	23
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			740	58,00	755	28	23	105

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

8 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Морковь отварная дольками	60		35	0	0	15
	гор. блюдо		Плов из курицы	225		346	27	8	53
	гарнир								
	гор.напиток		Чай с сахаром	180		53	0	0	11
	хлеб		Батон школьный	40		102	5	6	22
	итого			505	58,00	536	33	14	101
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Морковь отварная дольками	60		6	0	0	15
	1 блюдо		Суп картофельный с рыбой	205		80	2	5	12
	2 блюдо		Биточки мясные	100		276	14	12	26
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		164	14	15	35
	гор.напиток		Напиток из облепихи	180		88	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			745	58,00	731	34	33	132

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

9 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Бутерброд с маслом	60		157	5	8	45
	гор. блюдо		Каша вязкая молочная кукурузная	235		318	17	19	55
	гарнир								
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	185		56	0	0	12
	хлеб		Батон сдобный	20		49	2	0	10
	итого			500	58,00	580	24	27	122
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Свекла отварная	60		30	1	0	6
	1 блюдо		Суп лапша домашняя	200		107	4	7	17
	2 блюдо		Котлета рыбная любительская с соусом	100		177	11	10	7
	гарнир		Каша пшенная вязкая	150		180	5	7	26
	гор.напиток		Напиток из клубники	180		106	0	0	26
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			740	58,00	717	25	25	105

Школа

МБОУ "Павловская СОШ"

Отд./корп

10 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60		49	1	2	7
	гор. блюдо		Котлета рыбная любительская с соусом	100		177	11	10	19
	гарнир		Макароны отварные	150		196	4	5	24
	гор.напиток		Компот из смеси с/ф	180		73	0	0	23
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		49	2	0	10
	итого			510	58,00	544	18	17	83
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60		49	1	2	7
	1 блюдо		Суп из овощей с фасолью	200		197	5	9	12
	2 блюдо		Рагу из птицы	210		334	12	11	27
	гарнир								
	гор.напиток		Чай с сахаром	180		53	0	0	11
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб пшенично-ржаной	20		44	2	1	8
	итого			700	58,00	750	22	23	81