



МЕНЮ ПРИГОТОВЛIVАЕМЫХ БЛЮД

«МОУ Песоченская СОШ им. А.И. Кошелева»

Возрастная категория: 7-11 лет

«МОУ Песчанокрасногорская СОШ»

Отд./корп

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Глоб из курицы	50/125	267,17	14,83	9,16	31,27	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	
	масло сливочное	14	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,25	0,13	
	овощная нарезка	71	Овощи натуральные свежие	60	6	0,12	0,06	1,02	
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50	89,06	3	0,38	18,4	
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50	143,02	4,34	0,7	33,7	
Завтрак 2	фрукты	ПР	Фрукт свежий	100	47	0,4	0,4	9,8	
	Обед								
			Суп картофельный с макаронными изделиями	200	176,42	7,66	8,58	17,14	
	1 блюдо	107		200	251	5,1	10,72	33,42	
	2 блюдо	182	Каша молочная рисовая	200					
	кондитерское изделие	ПР	сухари	70	234,5	7,63	0,77	49,28	
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50	143,02	4,34	0,7	33,7	
	гор. напиток	516	Кисель концентрат а	200	110,4	0,1		29,2	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	386	Шницель рыбный	80	142,4	9,76	6,21	11,75	
	гарнир	ТК	Рис мозаика	150	209	3,65	5,37	36,68	
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,22	15,2	
Масло сливочное	14	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,25	0,13		
овощная									
нарезка	71	Овощи натуральные свежие	60	13,2	0,66	0,12	2,28		
хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50	89,06	3	0,38	18,4		
хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50	143,02	4,34	0,7	33,7		
Завтрак 2		Йогурт фруктовый ПР	100	78	2,88	2,48	11,04		
Обед									
1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	169,34	9,83	8,88	16,8		
2 блюдо	286	Тефтели мясные	80	223	11,78	12,91	14,9		
гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,21	8,6	6,09	38,64		
кондитерское									
изделие	ПР	Вафли	50	272,1	1,7	15,1	32,35		
хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50	143,02	4,34	0,7	33,7		
гор. напиток	375	Чай с сахаром	200	28	0,2	-	14		

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	423	Бефстроганов из филе куриного	80/30	176	9,2	17,07	7,17	
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	243,75	8,6	6,09	38,64	
	гор. напиток	516	Кисель концентрата	200	110,4	0,1	-	29,2	
	нарезка	15	Сыр российский порциями	15	54	3,48	4,425	-	
	салат	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	36,24	0,79	1,95	3,88	
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50	89,06	3	0,38	18,4	
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50	143,02	4,34	0,7	33,7	
	Творог с наполнителями	ПР	Твороге наполнителями мягкий	100	97,84	7,68	3,04	10	
	Завтрак 2								
	Обед								
1 блюдо	98	Суп крестьянский с крупой(рис)	200	127,34	5,82	8,53	6,35		
2 блюдо	182	Каша молочная пшённая	200	285	7,51	11,72	37,05		
кондитерское изделие									
изделие	ПР	Печенье	60	250,2	4,5	5,88	44,64		
хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50	143,02	4,34	0,7	33,7		
гор. напиток	516	Кисель концентрата	200	110,4	0,1	-	29,2		

