

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	190	15,67	269,30	6,97	10,02	37,80
	гор.напиток	382/М	какао на молоке	180	11,91	98,00	3,37	2,85	14,71
	хлеб		пшеничный	33	1,54	93,00	3,04	0,40	19,32
			"Чоко-пай"	1 шт.	14,30				
			Йогурт "Растишка" питьевой	90	31,67	73,40	2,52	1,44	12,60
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15/М	сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
	1 блюдо								
	2 блюдо	174/М	каша молочная рисовая с сахаром, маслом сливочным	200/10/10	15,24	269,30	6,97	10,02	37,80
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		209/М	Яйцо вареное	1 шт.	7,83	62,80	5,08	4,60	0,28
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,95	61,50	0,13	0,02	15,20	

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона

Отд./корп

ОВЗ

День

день 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	80	15,66	62,80	5,08	4,60	0,28
	гор.напиток	382/М	Какао на молоке	180	11,91	98,00	3,37	2,85	14,71
	хлеб		пшеничный	25	1,21	93,00	3,04	0,40	19,32
		15/М	сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
			"Чоко-пай"	1 шт.	14,30				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	294/М	биточки из индейки	90	42,76	144,70	9,29	8,81	7,06
	гарнир	143/М	рагу овощное с зеленой фасолью	150	15,27	131,70	2,89	5,38	17,94
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		382/М	какао на молоке	180	11,91	98,00	3,37	2,85	14,71

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	14,62	269,30	6,97	10,02	37,80
	гор.напиток	378/М	Чай с молоком	180	6,29	66,60	1,45	1,25	12,38
	хлеб		пшеничный	35	1,62	93,00	3,04	0,40	19,32
Завтрак 2	фрукты		мандарин	130	19,85	369,20	20,72	21,72	22,72
Обед	закуска		Масло сливочное	10	5,27	66,10	0,08	7,25	0,13
	1 блюдо								
	2 блюдо	268/М	Соус "Болоньезе"	90	47,97	122,60	10,50	8,20	1,70
	гарнир	202/М	Макароны отварные	150	9,27	198,30	5,20	4,35	34,60
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		378/М	Чай с молоком	180	6,29	66,60	1,45	1,25	12,38

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона

Отд./корп

ОВЗ

День

день 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	80	15,66	62,80	5,08	4,60	0,28
	гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,61	61,50	0,13	0,02	15,20
	хлеб		пшеничный	20	0,91	93,00	3,04	0,40	19,32
Завтрак 2	фрукты	338/М	Яблоко	340	25,31	44,40	0,40	0,40	9,80
Обед	закуска	15/М	сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
	1 блюдо								
	2 блюдо	223/М	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/40	47,10	331,40	19,89	12,14	35,64
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		379/М	Напиток кофейный на молоке	180	9,52	105,70	2,74	2,26	18,60

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
			Йогурт "Растишка" питьевой	90	31,67	73,40	2,52	1,44	12,60
			Масло сливочное	10	5,27	66,10	0,08	7,25	0,13
Завтрак 2	фрукты		Мандарин	130	19,85	369,20	20,72	21,72	22,72
Обед	закуска	15/М	Сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
	1 блюдо								
	2 блюдо	234/М	Котлета рыбная	90	41,33	128,60	7,50	6,26	10,56
	гарнир	128/М	картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	11,25	142,80	3,07	4,71	22,03
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,95	61,50	0,13	0,02	15,20

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток	382/М	какао на молоке	180	11,91	98,00	3,37	2,85	14,71
	хлеб		пшеничный	20	0,91	93,00	3,04	0,40	19,32
		15/М	сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
			десерт	1 шт.	33,82				
Завтрак 2	фрукты	338/М	Яблоко	100	7,40	44,40	0,40	0,40	9,80
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	291/М	Плов с курицей	150/90	45,10	415,20	19,11	19,56	40,69
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		388/М	Чай с сахаром	200/15	1,97	60,40	0,10	0,00	15,00

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/10/10	14,60	269,30	6,97	10,02	37,80
	гор.напиток								
	хлеб		пшеничный	20	0,91	93,00	3,04	0,40	19,32
			Йогурт "Растишка" питьевой	90	31,67	73,40	2,52	1,44	12,60
Завтрак 2	фрукты		Мандарин	130	19,85	369,20	20,72	21,72	22,72
Обед	закуска	15/М	Сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
	1 блюдо								
	2 блюдо	173/М	Суп молочный с вермишелью, сахаром, маслом сливочным	200/10/10	14,34	195,20	4,56	8,42	25,29
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		382/М	Какао с молоком	180	11,91	98,00	3,37	2,85	14,71
	209/М	Яйцо вареное	40	7,83	62,80	5,08	4,60	0,28	

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная с сахаром и маслом	200	14,29	269,30	6,97	10,02	37,80
	гор.напиток								
	хлеб		пшеничный	20	0,91	93,00	3,04	0,40	19,32
		209/М	Яйцо вареное	40	7,83	62,80	5,08	4,60	0,28
Завтрак 2	фрукты		Мандарин	130	19,85	369,20	20,72	21,72	22,72
Обед	закуска	14/М	Масло сливочное	10	5,27	66,10	0,08	7,25	0,13
	1 блюдо								
	2 блюдо	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	51,13	198,72	10,70	11,60	12,88
	гарнир	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,29	193,00	4,35	6,32	29,69
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,61	40,90	0,05	0,01	10,16

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	190	15,67	269,30	6,97	10,02	37,80
	гор.напиток	382/М	какао на молоке	180	11,91	98,00	3,37	2,85	14,71
	хлеб		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
		15/М	сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	294/М	Котлеты из индейки	90	42,76	144,70	9,29	8,81	7,06
	гарнир	202/М	Макароны отварные со маслом сливочным	150/5	9,27	235,20	6,20	4,58	42,30
	сладкое		"Чоко-пай"	1 шт.	14,30				
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
		378/М	Чай с молоком	180	6,29	66,60	1,45	1,25	12,38

Школа

МБОУ СОШ№1 им. Героя Советского Союза Г.В.Пасынкова г.Ардона, шк

Отд./корп

ОВЗ

День

день 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная	160	11,89	269,30	6,97	10,02	37,80
	гор.напиток	377/М	чай с сахаром	200	1,97	40,90	0,05	0,01	10,16
	хлеб								
			пшеничный	20	0,91	93,00	3,04	0,40	19,32
		209/М	яйцо вареное	40	7,83	62,80	5,08	4,60	0,28
Завтрак 2	фрукты		мандарин	130	19,85	369,20	20,72	21,72	22,72
Обед	закуска	15/М	сыр полутвердый	15	10,07	50,90	3,90	3,92	0,00
	1 блюдо								
	2 блюдо	234/М	котлета рыбная	90	41,33	128,60	7,50	6,26	10,56
	гарнир	128/М	картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	11,25	142,80	3,07	4,71	22,03
	сладкое								
	хлеб бел.		пшеничный	40	1,82	93,00	3,04	0,40	19,32
	хлеб черн.								
			377/М	чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,61	40,90	0,05	0,01