

Школа

МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края

Отд./корп

День

02.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	54-7к	каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210		319	9	12	45	
	хлеб бел.	пром.	хлеб пшеничный	30		58	2	0	12	
	гор.напиток	54-2гн	чай с сахаром	200		26	0	0	6	
	фрукты	пром.	яблоко	100		52	0	0	11	
	нарезка	54-4з	перец болгарский в нарезке	60		15	1	0	3	
Завтрак 2										
Обед	закуска	54-17з	салат из моркови и чернослива	60		56	1	0	13	
	1 блюдо	53	щи из свежей капусты	250		91	2	6	8	
	2 блюдо	131	плов с курицей	180		377	17	21	28	
	гор.напиток	54-6гн	чай с молоком	200		53	2	1	9	
	хлеб бел.	пром.	хлеб в ассортименте	70		162	5	1	34	
					760		760	27	29	92
					1360		1209	39	41	169

Школа

МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края

Отд./корп

День

03.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	каша "Дружба"	200		180	5	7	25
	гор.напиток	54-9гн	кофейный напиток с молоком	200		91	4	4	11
	хлеб	акт	хлеб пшеничный	30		58	2	0	12
	сдоба	786	булочка творожная	70		173	11	4	30
				500		502	22	14	78
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	салат из моркови с яблоком	60		46	1	2	5
	1 блюдо	111	борщ сибирский со сметаной	200		94	3	3	13
	2 блюдо	451	шницель с соусом	110		170	10	10	14
	гарнир	173	каша гречневая рассыпчатая	180		288	104	7	46
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	30		58	2	0	12
	хлеб черн.								
	гор. Напиток	283	чай с сахаром	200		35	0	0	9
				1280		1193	141	36	178

Школа

МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края

Отд./корп

День

04.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160	суп молочный с лапшой домашней	250		160	6	5	20
	гор.напиток	305	кофейный напиток на молоке сгущеном	200		66	1	1	13
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	30		58	2	0	20
	закуска	3	бутерброд с маслом и сыром	35		146	5	7	15
	фрукты		мандарин	100		56	1	1	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	60	закуска из белокачанной капусты и свеклы	60		60	1	4	5
	1 блюдо	53	суп картофельный с бобовыми и гренками	250		204	7	4	31
	2 блюдо	98	жаркое по-домашнему	180		98	18	18	28
	гарнир	187	каша рисовая рассыпчатая	180		248	4	5	45
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб пшеничный	30		58	2	0	12
	хлеб черн.								
	гор. Напиток	300	чай с сахаром	200		36	0	0	9
			1515			1272	47	45	202

Школа

МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края

Отд./корп

День

06.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-7к	каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210		319	9	12	45
	гор.напиток	54-5гн	чай с ягодами и медом	200		45	0	0	11
	хлеб	пром	хлеб в ассортименте	70		162	5	1	34
	фрукты		яблоко	100		52	0	0	11
				580		578	14	13	101
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54-17з	салат из моркови и чернослива	60		56	1	0	13
	1 блюдо	53	щи из свежей капусты	250		91	2	6	8
	2 блюдо	377	плов с курицей	180			17	21	28
	гарнир								
	гор. Напиток	54-6гн	чай с молоком	200		53	2	1	9
	хлеб бел.	пром	хлеб в ассортименте	70		162	5	1	34
	хлеб черн.			760		739	27	29	92
				1340		1317	41	42	193

Школа

МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края

Отд./корп

День

09.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	3	бутерброд с маслом и сыром	35		146	5	7	15
	гор.напиток	630	чай с молоком и сахаром	200		62	2	2	11
	гор. Блюдо	302	каша молочная овсяная "Геркулес"	185		239	7	9	31
	напиток	276	кисель из свежих ягод	200		81	0	0	20
				620		528	14	18	77
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-2о	омлет с зеленым горошком	200		215	13	15	7
	1 блюдо								
	2 блюдо	54-4м	котлета из говядины	90		125	9	8	4
	гарнир	54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150		262	8	7	43
	соус	54-3	соус красный основной	50		37	2	1	5
	хлеб бел.	пром	хлеб в ассортименте	40		58	2	0	12
	хлеб черн.	54-2гн	чай с сахаром	200		26	0	0	6
				730		723	34	31	77
			1350		1251	48	49	154	

Школа

МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края

Отд./корп

День

10.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	311	каша молочная пшеничная с маслом	185		182	6	4	34	
	гор.напиток	692	кофейный напиток	200		94	3	3	15	
	сдоба	440	булочка творожная	70		173	11	4	30	
	фрукты		яблоко	100		52	0	0	13	
					555		501	20	11	92
Завтрак 2										
Обед	1 блюдо	140	суп картофельный с лапшой домашней	250		109	3	2	18	
	2 блюдо	371	рыба припущенная	90		74	16	1	1	
	гарнир	248	овощи отварные с маслом	100		241,00	5	13	26	
	гор.напиток	699	напиток фруктовый	200		105	0	0	20	
	хлеб белый	ТТК	хлеб пшеничный	40		71	2	0	16	
	хлеб черный	ТТК	хлеб ржаной	20		50	2	1	10	
	нарезка	366	сыр в нарезке	30		109	7,9	8	0	
					730		759	36	25	91
					1285		1260	56	36	183

Школа МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края Отд./корп _____ День 11.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	4	каша молочная пшеничная с маслом	185		222	7	8	33
	гор.напиток	692	кофейный напиток на молоке	200		94	3	3	15
	сдоба	786	булочка творожная	70		173	11	4	30
	фрукты		яблоко	100		52	0	0	13
				555		541	21	15	90
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	614	суп-куллама по-деревенски	250		146	8	5	16
	2 блюдо	294	запеканка картофельная с печенью	185		219	11	8	24
	гарнир								
	гор.напиток	639	компот из сухофруктов	200		123	1	0	31
	хлеб белый	акт	хлеб пшеничный	30		71	2	0	16
	сдоба	741	ватрушка	50		141	5	4	21
				715		700	27	18	108
			1270		1241	48	33	198	

Школа		МКОУ Грязновская СОШ Тюменцевского района Алтайского края			Отд./корп	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		31	запеканка творожная с соусом	220		401	31	12	34
	гор.напиток	54-2гн	чай с сахаром	200		26	0	0	6
	сдоба	428	булочка школьная	100		123	3	1	25
				520		550	34	13	65
Завтрак 2									
Обед	2 блюдо	205	котлеты рубленые из птицы	90		286	14	19	14
	гарнир	297	каша перловая рассыпчатая	185		229	6	5	38
	гор.напиток	701	напиток яблочный	200		94	0	0	24
	хлеб	акт	хлеб пшеничный	30		71	2	0	16
	1 блюдо	3	суп картофельный с клецками	250		102	3	3	16
				755		782	25	27	108
			1275		1332	59	40	173	

Школа

Календарь питания

Год

2024

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
январь																															
февраль																															
март																															
апрель																															
май																															
июнь																															
сентябрь		1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	
октябрь	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10						
ноябрь					2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10		
декабрь		1	2	3	4	5			6	7	8	9	10			1	2	3	4	5			6	7	8	9	10				