

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнутовская СШ"

1 день 1 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	49	Салат Витаминный из капусты	100	8,00	1,30	4,20	9,40	80,30
	498	Котлета куриная	100	34,00	17,40	14,10	27,40	261,30
	505	Каша гречневая рассыпчатая	180	19,00	7,40	5,70	33,40	213,90
		Сок мультифруктовый	200	10,00	1,00	0,00	22,00	86,60
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				73,00	32,45	24,5	124,73	760,76

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнутовская СШ"

2 день 1 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюда	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	214	Суп картофельный с пельменями	250	35,00	6,07	4,96	21,56	155,16
	959	Какао на молоке	200	11,00	3,20	2,70	25,00	137,00
		Припорожок с сухофруктами	90	26,80	6,48	12,24	49,64	335,25
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50-	32,53	118,66
		Итого за прием пищи:		74,80	21,10	20,4	128,73	746,07

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнутовская СШ"

3 день 1 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюда	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	591	Гуляш с соусом	100	47,00	9,90	10,90	3,20	148,20
	516	Макароны отварные с маслом	180	11,00	6,55	6,95	39,55	234,85
		Булочка ванильная	50	12,00	3,97	3,26	26,57	153,48
	685	Чай с сахаром	180	1,80	0,18	0,00	13,50	52,20
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				73,80	25,95	21,6	115,35	707,39

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнатовская СШ"

4 день 1 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	216	Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	28,00	6,75	5,00	8,75	105,50
	648	Кисель плодово-ягодный	180	4,50	0,10	0,00	27,63	113,85
		Пирожок с фруктовой начинкой	90	20,00	4,77	4,41	40,23	225,81
		Яблоко	140	10,00	0,56	0,56	13,35	63,84
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				64,50	17,53	10,47	122,49	627,66

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнутовская СШ"

5 день 1 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	488	Рыба обжаренная (филе пангасиуса)	100	45,00	14,40	11,80	5,30	184,80
	759	Соус красный (основной)	20	7,00	0,22	1,24	0,40	9,60
	520	Картофельное пюре с маслом	180	18,00	3,80	8,10	26,30	196,00
	686	Чай с сахаром и лимоном	180	2,30	0,30	0,00	13,68	54,00
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				74,30	24,07	21,64	78,21	563,06

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнатовская СШ"

1 день 2 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	462	Тефтели из индейки	120	51,00	20,88	17,52	2,04	249,60
	759	Соус красный (основной)	20	7,00	0,22	1,24	0,40	9,60
	516	Макароны отварные с маслом	180	11,00	6,55	6,95	39,55	234,85
	685	Компот из сухофруктов	180	1,80	0,18	0,00	13,50	52,20
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				72,80	33,18	26,21	88,02	664,91

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнуповская СШ"

2 день 2 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	214	Суп картофельный с пельменями	250	35,00	6,07	4,96	21,56	155,16
	959	Сок мультифруктовый	200	11,00	3,20	2,70	25,00	137,00
		Булочка сизюмом	90	26,80	6,48	12,24	49,64	335,25
		Хлеб тиеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	119,66
Итого за прием пищи:				74,80	21,10	20,40	128,73	747,07

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнутовская СШ"

3 день 2 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	601	Плов из свинины	200	42,00	12,00	11,40	25,40	248,00
	778	Соус белый основной	20	7,00	0,22	1,24	0,40	9,60
		Гребешок с повидлом	100	22,00	5,30	4,90	44,70	250,90
	349	Чай с сахаром и лимоном	180	3,60	0,00	0,00	17,46	69,66
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				76,60	22,87	18,04	120,49	696,82

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнатовская СШ"

4 день 2 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	216	Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	28,00	6,75	5,00	8,75	105,50
	648	Кисель плодово-ягодный	180	4,50	0,10	0,00	27,63	113,85
		Пирожок с картофелем	75	26,80	3,60	10,88	33,75	245,33
		Яблоко	140	10,00	0,56	0,56	13,35	63,84
		Хлеб пшеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				71,30	16,36	16,94	116,01	647,18

Утверждаю:
директор школы



Короткова Л.С.

Школа

МКОУ "Верхнегнутовская СШ"

5 день 2 недели

.2022г

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак	643	Филе кур в сметанном соусе	110	47,50	17,71	1,54	2,09	98,01
	520	Картофельное пюре с маслом	180	11,00	3,80	8,10	26,30	196,00
		Батончик вафельный Джумка	37	17,00	1,85	8,88	22,94	177,60
	685	Чай с сахаром	180	1,80	0,18	0,00	13,50	52,20
		Хлеб тиеничный в/с	50	2,00	5,35	0,50	32,53	118,66
Итого за прием пищи:				79,30	28,89	19,02	97,36	642,47