



Школа	МКОУ "Сивухская СОШ"		Отд./корп	День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	33/2010	Салат из свеклы	60	3,4	54,3	1,1	3,65	5,02
	1 блюдо	200/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,66	144,2	5,7	5,4	16,9
	2 блюдо	608/2005	Котлеты из говядины	95	39,6	259,9	10,5	14,3	7,1
	гарнир	679/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	100,3	4,2	1,1	18,6
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	200	5,66	87,9	0	0	17,3
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	30	1,8	72,6	2,4	0,3	14,6
	хлеб черн.		Пряник пром.произ-ва	50	6,4	103,0	2,8	2,4	37,5

Школа

МКОУ "Сивухская СОШ"

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	547/2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	60	5,6	67,5	0,6	3,2	8,8
	1 блюдо	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	132,1	4,6	6	20,5
	2 блюдо	637/2005	Птица отварная	90	19,0	174,3	10,2	10,1	10,5
	гарнир	679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,4	152,5	4,4	3,6	25,6
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	150	10,2	80,6	0,78		20,02
	хлеб бел. хлеб черн.			Хлеб ржаной	40	2,6	103,6	3,4	1,3



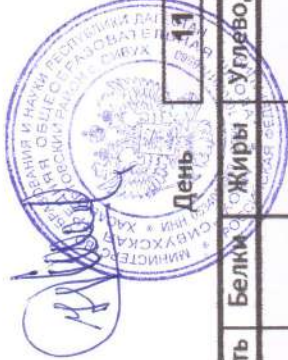


Школа МКОУ "Сивухская СОШ" Отд./корп. День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска	42/2010	Салат из белокачанной капусты	60	1,8	54,2	0,9	3,1	5,6	
	1 блюдо	197/2005	Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250	8,1	122,2	2,2	5,2	16,4	
	2 блюдо	591/2005	Гуляш из говядины	90	39,6	158,0	13,4	9,9	5,3	
	гарнир	679/2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,8	190,9	4,7	5,3	31,1	
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	200	5,7	92,9	0	0	17,3	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.			Хлеб ржаной	40	2,6	103,6	3,4	1,3	17
	фрукты	847/2005	Груша свежая	100	13,8	42,3	0,4	0,3	9,3	



Школа	МКОУ "Сивухская СОШ"			Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День
	Прием пищи	Раздел	№ рец.							
Завтрак		гор.блюдо								
		гор.напиток								
		хлеб								
Завтрак 2		фрукты								
Обед		закуска	45/2010	Винегрет овощной	100	127,2	1,4	10,2	14,8	
		1 блюдо	71/2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250	257,9	6,6	7,9	24,3	
		2 блюдо	486/2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	115,6	8,3	6,8	10,9	
		гарнир								
		сладкое		Зефир пром.произ-ва	40	122,1	0,3	0	17,4	
		хлеб бел.	1035/2005	Чурек	40	96,6	3,2	0,4	19,5	
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	51,8	1,7	0,7	8,5	
		напиток		Сок (нектар) фруктовый пром.произ-ва	200	35,8	3	0,2	13,1	
		фрукты	847/2005	Яблоко	100	40	0,3	0,3	8,4	



Школа		МКОУ "Сивухская СОШ"		Отд./корп		День		13	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белка	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	547/2010	Салат из моркови с яблоками и изюмом	90	9,6	121,80	1,3	4,6	18,4
	1 блюдо	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	161,80	4,6	6	20,4
	2 блюдо	637/2005	Птица отварная	100	23,2	212,90	10,2	10,1	10,5
	гарнир	679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,4	152,50	4,4	3,6	25,6
	сладкое	686/2005	Компот из кураги	150	4,3	69,70	0	0	17,3
	хлеб бел.								
	хлеб черн.			Хлеб ржаной	40	2,6	103,60	3,4	1,3

Школа

МКОУ "Сивухская СОШ"

Отд./корп

День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42/2004	Салат из свежей капусты	100	3,0	90,40	1,5	5,1	11,4
	1 блюдо	206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,7	147,20	5,7	5,4	18,9
	2 блюдо	244/2015	Плов с мясом	175	44,4	384,10	16,5	15,8	30,9
	гарнир								
	сладкое	859/2005	Компот из плодов свежих	200	4,6	85,40	0,2	0,2	24,9
	хлеб бел.	350/2005	Чурек	30	1,8	72,60	2,4	0,3	14,6
хлеб черн.									

