Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День первый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макаронные изделия отварные	150		310	4	10	60
	гор.блюдо		Суфле	80		118	5,2	10,45	10
	гор.напиток		Какао на воде с сахаром	200		119	4,1	3,54	17,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	70		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	фрукты		Фрукты	100		133	1,7	0,5	40
	сок		Сок фруктовый	200		84	1		20
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	80		80	1	4	4
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	200		150	2	5	15
	2 блюдо		Мясо отварное	100		283	27,2	22,4	3
	гарнир		Картофель отварной	150		184	4	4	22
	напиток		Компот из сухофруктов	200		113	0,4	0,02	35
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День второй

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Гречка отварная/ соус красный основной	240		280	12	8	20
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		44	0,06	0,02	60
	хлеб		Хлеб пшеничный	60		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	фрукты		Яблоки печеные	150		106	1,0	0,3	15
	сок		Кисель из свежемороженых ягод	200		87	0	0	22
	кондитерские изделия		Булочка дрожжевая без молока	80		230	3	5	40
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	80		100	4	4	4
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский	200		100	5	10	13
	2 блюдо		Гуляш из отварного мяса	100		300	22	24,2	5,5
	гарнир		Рис рассыпчатый	150		219	4	6	18
	напиток		Напиток из свежемороженых ягод	200		83	0,1	0,00	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа	КГАНОУ КЦО	Отд./корп	ЦМР и П	7-11 лет	День	третий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет с зеленым горошком	150		227	10,2	9,6	30
	гор.напиток		Чай с сахаром, лимоном	200		61	0,2	0,05	15,04
	хлеб		Хлеб пшеничный	60		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	кондитерские изделия		Булочка с орехами	90		285	6,5	10,0	41
	напиток		Кисель из кураги	200		130	1	0	29
Обед	закуска		Салат из сырых овощей	80		170	1	9	20
	1 блюдо		Борщ с картофелем	200		180	2	5	25
	2 блюдо		Птица отварная	80		242	23,5	16,2	0,5
	гарнир		Каша пшенная рассыпчатая	150		212	7	4	39
	напиток		Компот из вишни	200		44	0,1	0,02	11
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День четвертый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рис с овощами	200		200	6,5	8,9	27
	гор.блюдо		Суфле куриное	80		118	5,2	10,45	0,75
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		44	0,06	0,02	11,08
	хлеб		Хлеб пшеничный	60		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	кондитерские изделия		Булочка пермская	80		240	2,1	8,4	39
	сок		Сок фруктовый	200		84	1	0	20
	фрукты		Фрукты	150		85	1	1	18
Обед	закуска		Салат овощной с зеленым горошком	80		100	2	4	16
	1 блюдо		Суп с рыбными консервами	200		167	9	4	25
	2 блюдо		Гуляш из говядины	150		233	19,4	15,5	4,1
	гарнир		Картофель отварной	150		184	4	4	22
	напиток		Компот из свежих яблок с лимоном	200		103	0,3	0,20	25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День пятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша кукурузная на воде	200		175	8,6	0,96	30
	гор.блюдо		Суфле мясное	80		118	5,2	10,45	0,75
	гор.напиток		Какао на воде с сахаром	200		119	4,1	3,54	17,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	60		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	закуска		Мясо отварное	50		142	10,1	12,7	0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	напиток		Кисель из свежемороженых ягод	200		87	0	0	30
	фрукты		Яблоки фаршированые с изюмом	100		92	1	0	22
Обед	закуска		Салат картофельный с соленым огурцом	90		138	3	10	11
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой рисовой	200		140	3	6	25
	2 блюдо		Рыба с овощами	150		180	12	5	20
	гарнир		Гречка отварная	150		233	9	8	40
	напиток		Чай с сахаром, лимоном	200		61	0,2	0,05	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День шестой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша дружба на воде	200		280	5,3	11,7	40
	фрукты		Фрукты	100		114	0,8	0,2	30
	гор.напиток		Чай с сахаром, лимоном	200		61	0,2	0,05	15,04
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	кондитерские изделия		Пирожок с зеленым луком и яйцом	100		288	17,1	15,2	21
	напиток		Кисель из яблок	200		119	4	4	25
Обед	закуска		Салат Весна	80		119	2	6	14
	1 блюдо		Суп картофельный с фрикадельками	200		150	3	3	30
	2 блюдо		Мясо отварной	50		155	13,6	9,7	0
	гарнир		Капуста тушеная	150		170	9	6	15
	напиток		Напиток из клюквы	200		96	0,1	0,00	23
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День седьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Яйцо с кукурузой	110		250	6	12,6	27,4
	гор.блюдо		Суфле мясное	80		94	4,2	8,36	20
	гор.напиток		Какао на воде с сахаром	250		87	0,2	3,54	13,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	60		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	кондитерские изделия		Булочка дрожжевая без молока	80		249	21,6	12,0	19
	соки		Сок фруктовый	200		100	1	0	20
	фрукты		Фрукты	100		114	0,8	0,2	30
Обед	закуска		Винегрет	100		90	2	2	11
	1 блюдо		Борщ с фасолью и картофелем	200		160	4	3	25
	2 блюдо		Плов из отварной говядины	220		420	10,9	14	49,2
	напиток		Компот из сухофруктов	200		113	0,4	0,02	28
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День восьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет с сыром	120		245	14,5	17,2	4,92
	фрукты		Фрукты	180		100	0,92	0,7	22,5
	гор.напиток		Чай с сахаром, лимоном	200		61	0,2	0,05	15,04
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	кондитерские изделия		Сырники с вареньем	115		400	16,0	18,0	43
	напиток		Кисель из свежемороженых ягод	200		120	0	0	22
Обед	закуска		Салат из свежих помидор с перцем	80		109	1	10	15
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой	250		180	2	4	25
	2 блюдо		Рыба запеченая с картофелем	200		280	15,5	4,2	35
	напиток		Компот из вишен и яблок	200		98	0,2	0,10	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День девятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рис с овощами	150		260	7,5	6,9	30
	овощи		Огурец свежий	100		14	0,8	0,1	2,5
	гор.напиток		Чай с сахаром	220		44	0,06	0,02	11,08
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	кондитерские изделия		Пирожок капуста с мясом	100		365	10,0	21,0	33
	напиток		Кисель из плодов консервированых	200		133	1	0	32
Обед	закуска		Салат кукуруза с яйцом и луком	80		185	6	2	36
	1 блюдо		Суп пюре с картофеля	200		200	5	6	25
	2 блюдо		Птица отварная	80		230	16,5	16,2	0,5
	гарниры		Капуста тушеная	150		76	5,6	3,4	5,8
	напиток		Напиток из свежемороженных ягод	200		83	0,1	0,00	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10

Школа КГАНОУ КЦО Отд./корп ЦМР и П 7-11 лет День десятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая с овощами	200		248	8	5,6	46
	овощи		Поммидор свежий	80		40	1,1	0,2	3,8
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		40	0,06	0,02	11,08
	хлеб		Хлеб пшеничный	30		71	2,3	0,24	14,8
Завтрак 2	кондитерские изделия		Сосиска запеченая в тесте	100		286	10,3	13,4	40
	напиток		Компот из сухофруктов	200		130	0	0	28
Обед	закуска		Салат овощной с зеленым горошком	80		102	2	5	20
	1 блюдо		Суп лапша домашняя	200		180	6	7	25
	2 блюдо		Жаркое по домашнему	180		391	22,8	25,5	13
	напиток		Кисель из клюквы	200		96	0,1	0,00	23
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		54	2	0	10