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		Каша рисовая молочная	200		280	4	8	31
	закуска		Бутерброд с маслом	40		136	2,45	7,55	14,6
	гор.напиток		Какао с молоком	200		115	4,1	3,54	16,6
Завтрак 2	фрукты		Фрукты	180		100	0,9	0,7	23
	кисломолочный продукт		Бифилайф	200		63	5	2	7
	кондитерские изделия		Пирожки с повидлом	60		168	5	10	42
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	80		73	1	5	5
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	200		81	2	2	12
	2 блюдо		Пельмени мясные	200		430	23	17	60
	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	60		104	4	1	20

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		Каша пшенная молочная	200		334	12,7	18,7	15,6
	закуска		Бутерброд с маслом и сыром	55		180	6,68	8,45	19,39
	гор.напиток		Чай с молоком	200		145	0,7	0,3	37
Завтрак 2	кондитерские изделия		Булочка домашняя	60		195	2,4	1,9	32
	напиток		Чай с сахаром	200		61	0	0	15
Обед	закуска		Помидор свежий	80		33	0	0	1
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	200		70	3	2	19
	2 блюдо		Биточки мясные	80		144	12,1	10	3,6
	гарниры		Картофель отварной	150		184	3	6,7	36
	напиток		Компот из яблок с лимоном	200		103	0,7	0,20	23
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20
	хлеб		Сухарики из хлеба пшеничного	15		50	2	0	15

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		Запеканка из творога	170		420	23,8	21,5	28
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	30		52	2	0	10
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		61	0,2	0,05	15,04
Завтрак 2	кондитерские изделия		Шанежка наливная	100		210	2,3	4,9	38
	соки		Сок фруктовый	200		150	2	0	38
Обед	закуска		Винегрет	80		96	2	6	9
	1 блюдо		Суп с рыбными консервами	200		134	7	6	12
	2 блюдо		Голубцы ленивые	180		305	15	15	33,4
	напиток		Компот из сухофруктов	200		111	2,0	0,20	25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20

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		Макаронные изделия отварные с сосиской	150/120		183	3,1	5,1	40
	закуска		Бутерброд с маслом	40		136	2,45	7,55	14,6
	гор.напиток		Чай с лимоном, сахаром	200		81	1,5	1,3	15,9
Завтрак 2	кондитерские изделия		Булочка ванильная	100		209	2,3	4,9	37
	кисломолочный продукт		Бифилайф	200		63	5	2	7
Обед	закуска		Салат из свежих огурцов с зеленью	80		104	2	4	16
	1 блюдо		Суп картофельный с фрикадельками	200		88	3	3	15
	2 блюдо		Гуляш из отварного мяса	120		310	20	19,2	10
	гарниры		Пюре картофельное	150		140	3,2	8,8	22,8
	напиток		Компот из свежих яблок	200		98	0,2	0,10	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20

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 молочная Дружба	200		280	4	8	32
	закуска		Бутерброд с маслом и сыром	55		180	6,68	8,45	19,39
	гор.напиток		Какао с молоком	200		115	4,1	3,54	16,6
Завтрак 2	кондитерские изделия		Кекс	75		209	2,3	4,9	37
	соки		Сок фруктовый	200		150	2	0	38
Обед	закуска		Огурец свежий	100		7	0	2	1
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой	200		108	4	6	13
	2 блюдо		Биточки куриные	120		242	18,5	15,8	0,5
	гарниры		Гречка отварная	150		253	8,55	7,84	37,08
	напиток		Компот из изюма	200		98	0,2	0,10	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20

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 манная молочная	200		301	7	10	32
	закуска		Бутерброд с маслом	40		136	2,45	7,55	14,6
	гор.напиток		Какао с молоком	200		115	4,1	3,54	16,6
Завтрак 2	кондитерские изделия		Булочка молочная	80		209	2,3	4,9	37
	кисломолочный продукт		Бифилайф	200		63	5	2	7
	фрукты		Фрукты	150		97	1	1	22
Обед	закуска		Помидор свежий	80		33	0	0	1
	1 блюдо		Суп лапша	200		97	6	7	8
	2 блюдо		Вареники отварные	200		480	21	17	60
	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	60		104	4	1	20

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		Каша пшеничная молочная	200		284	7,8	12	39
	закуска		Бутерброд с маслом и сыром	55		180	6,68	8,45	19,39
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		61	0,2	0,05	15,04
Завтрак 2	кондитерские изделия		Булочка веснушка	100		308	2,3	4,9	37
	кисломолочный продукт		Творожок	100		53	5	1	6
Обед	закуска		Огурец соленый	100		14	1	0	3
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем	200		80	3	2	12
	2 блюдо		Картофель тушеный с мясом	200		391	18,8	26,5	15
	напиток		Компот из сухофруктов	200		98	0,2	0,10	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20
	хлеб		Сухарики из хлеба пшеничного	15		50	2	0	15

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		Запеканка из творога	170		420	23,8	21,5	28
	закуска		Бутерброд с маслом	40		136	2,45	7,55	14,6
	гор.напиток		Какао с молоком	200		115	4,1	3,54	16,6
Завтрак 2	кондитерские изделия		Сосиска запеченая в тесте	80		209	2,3	4,9	37
	соки		Сок фруктовый	200		150	2	0	38
Обед	закуска		Огурец свежий	100		7	0	2	1
	1 блюдо		Суп картофельный с рыбой	200		81	2	2	11
	2 блюдо		Печень по-строгановски	60/40		160	9	6	21
	гарниры		Рис рассыпчатый	150		219	2,7	12,1	15,4
	напиток		Кисель из свежемороженных ягод	200		103	0,7	0,20	23
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20

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		Макаронные изделия отварные с сыром	150		270	8,4	12,7	30,9
	закуска		Бутерброд с маслом	40		136	2,45	7,55	14,6
	гор.напиток		Чай с лимоном, сахаром	200		81	1,5	1,3	15,9
Завтрак 2	кондитерские изделия		Кекс	75		209	2,3	4,9	37
	кисломолочный продукт		Бифилайф	200		63	5	2	7
Обед	закуска		Салат из моркови	80		110	2	5	16
	1 блюдо		Суп картофельный с фрикадельками	200		88	5	3	12
	2 блюдо		Тефтели рыбные	100		210	16,1	16,9	28,5
	гарниры		Пюре картофельное	150		140	4,2	8,8	21,8
	напиток		Компот из свежих яблок	200		103	0,3	0,20	25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20

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		Омлет с колбасными изделиями	150		382	11,1	11,6	4
	закуска		Бутерброд с маслом	40		136	2,45	7,55	14,6
	гор.напиток		Чай с молоком	200		145	0,7	0,3	37
Завтрак 2	кондитерские изделия		Пирожок с яблоком	100		209	2,3	4,9	37
	соки		Сок фруктовый	200		150	2	0	38
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	80		91	1	5	5
	1 блюдо		Рассольник Ленинградский	200		140	9	7	18
	2 блюдо		Плов с отварной говядиной	170		328	18,3	13,9	33,9
	напиток		Компот из изюма	200		98	0,2	0,10	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	60		104	4	1	20