

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Слаутнинская средняя школа»

688867 с. Слаутное, Пенжинский район, Камчатский край, ул. Давыдова 10 тел/факс: 8(41546) 66-0-28

e-mail:shkola-slautnoe@kamgov.ru

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			1День		понедельник
							Белки	Жиры	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1к	каша кукурузная молочная вязкая	200	37,33	207,90	5,89	5,81	32,99
	гор.напиток	1	чай с лимоном	200	5,75	36,76	0,07	0,00	9,12
	хлеб	1	бутерброд с маслом	30	11,83	138,21	2,49	8,61	12,69
	Плоды Св.	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	55,00	66,60	0,60	0,60	14,70
Обед	Закуска	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	26,63	45,60	0,83	2,70	4,58
	1 блюдо	54-5с	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	114,45	144,80	8,64	6,07	13,92
	2 блюдо	32	жаркое по-домашнему	220	172,26	334,62	19,03	18,48	23,10
	сладкое	54-2хн	компот из кураги	200	19,75	66,90	0,98	0,05	15,64
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка		пряник	60	45,00				
	напиток	1	чай с лимоном	200	5,75	36,76	0,07	0,00	9,12
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	40	7,66	77,14	3,04	0,42	15,28

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			3День		среда
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к	каша пшеничная молочная	200	46,11	270,30	8,14	9,24	38,64
	гор.напиток	258	Кофейный напиток с молоком	200	36,31	117,52	2,76	3,16	19,51
	хлеб	П 108	Хлеб Пшеничный	40	7,66	77,14	3,04	0,42	15,28
	Плоды Св.	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	55,00	66,60	0,60	0,60	14,70
		209	Яйцо вареное	40	24,00	56,55	4,78	4,05	0,25
Обед	Закуска	21	салат из сежей капусты с кукурузой	60	34,31	51,91	1,30	3,53	3,62
	1 блюдо	83а	щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	58,09	109,12	5,66	6,56	6,86
	гарнир	54-6г	рис оварной	150	19,02	203,50	3,60	4,82	36,44
	2 блюдо	156	тефтели рыбные	90	61,21	105,01	10,48	4,01	8,03
	2 блюдо	238	Соус томатный	30	6,10	16,85	0,16	1,10	1,57
	сладкое	247	кисель витаминизированный	200	22,58	104,57	1,22	0,00	26,12
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка	452.1	печенье	50	37,50	216,90	3,75	5,90	37,20
	напиток	пром.	молоко кипяченое	200	50,00	118,40	5,80	6,40	9,40
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40	34,83	155,32	6,97	8,98	12,64

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			4 День		четверг	
							Белки	Жиры		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	93	каша гречневая на молоке	200	49,75	213,50	6,90	9,50	23,50	
	гор.напиток	268	чай с молоком	200	19,01	65,60	2,10	1,,92	9,98	
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40	34,83	155,32	6,97	8,98	12,64	
	Фрукты	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	56,00	66,60	0,60	0,60	14,70	
Обед	Закуска	43	салат "Витаминный"	60	33,78	51,54	0,85	3,05	5,19	
	1 блюдо	43	суп крестьянский с крупой	200	39,54	112,47	1,85	6,19	12,34	
	2 блюдо	д54-12м-2020	Плов с курицей	200	80,94	297,69	24,24	6,89	38,68	
	сладкое	342	Напиток витаминизированный	200	25,50	93,22	0,57	0,30	22,73	
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20	
Полдник	выпечка	54-1т-2020	Запеканка из творога	100	84,21	231,29	17,00	10,71	16,63	
	напиток	242	какао с молоком	200	32,50	119,89	4,10	4,07	16,74	
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	40	7,66	77,14	3,04	0,42	15,28	

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			5День		пятница
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	Каша вязкая молочная из"Геркулес"	200	48,38	187,00	6,35	8,51	21,86
	гор.напиток	1	чай с лимоном	200	5,75	36,76	0,07	0,00	9,12
	хлеб	П 108	Хлеб Пшеничный	40	7,66	77,14	3,04	0,42	15,28
	Плоды Св.	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	56,00	66,60	0,60	0,60	14,70
Обед	Закуска	54	салат из зеленог горошка	60	32,85	48,30	1,60	3,00	3,80
	1 блюдо	95	суп картофельный с рыбными консервами	200	51,50	165,38	7,14	8,82	14,35
	Гарнир	196	каша рассыпчатая гречневая	150	16,05	195,28	6,03	5,32	30,83
	2 блюдо	181	Фрикадельки мясные	90	88,70	172,47	13,48	10,64	6,65
	2 блюдо	238	Соус томатный	30	6,10	16,85	0,16	1,10	1,57
	сладкое	389,9	Сок	200	43,20	88,94	0,94	0,00	21,29
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка	54-1в	Ватрушка с творогом	60	86,82	185,70	8,24	10,30	15,01
	напиток	270	Чай с сахаром	200	5,00	40,60	0,00	0,00	10,15
		209	Яйцо вареное	40	24,00	56,55	4,78	4,05	0,25

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			бДень		понедельник
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	88	Каша вязкая манная молочная	200	47,86	192,00	6,21	7,47	25,09
	гор.напиток	258	Кофейный напиток с молоком	200	36,31	117,52	2,76	3,16	19,51
	хлеб	2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	19,61	138,64	2,39	3,95	23,39
	Плоды Св.	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	56,00	66,60	0,60	0,60	14,70
Обед	Закуска	54-24з	салат из кабачковой икры	60	42,00	46,80	0,90	2,83	4,43
	1 блюдо	36	суп из овощей	200	43,04	65,98	1,54	2,17	10,07
	2 блюдо	167	запеканка картофельная с курицей	200	183,19	400,75	25,53	24,78	18,43
	сладкое	342	Компот из свежих яблок с витамином С	200	25,50	65,66	0,16	0,16	15,90
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка	152	Запеканка из капусты	100	74,61	246,10	12,90	14,10	17,10
	напиток	386,6	йогурт	200	180,00	100,06	6,02	4,40	9,10
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	40	7,66	77,14	3,04	0,42	15,28

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			7День		вторник
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	45	суп молочный с макаронными изделиями	200	41,33	156,08	5,58	6,12	19,73
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200	5,00	40,60	0,00	0,00	10,15
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40	34,83	155,32	6,97	8,98	12,64
	Плоды Св.	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	55,00	66,60	0,60	0,60	14,70
Обед	Закуска	12	салат из кукурузы	60	51,18	59,58	1,73	3,71	4,82
	1 блюдо	37	суп картофельный с горохом	200	38,37	100,08	6,30	3,45	10,96
	гарнир	128	пюре картофельное	150	50,55	140,19	2,95	3,83	23,49
	2 блюдо	229.1	Рыба тшленная в томате с овощами	100	86,78	141,53	12,50	7,92	5,07
	сладкое	54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	16,75	93,22	0,57	0,00	22,73
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка	54-1в	булочка с повидлом	100	84,00	382,00	8,00	14,00	56,00
	напиток	242	какао с молоком	200	32,50	119,89	4,10	4,07	16,74

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			8День		среда
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	96	каша пшенная молочная вязкая	200	47,19	213,00	7,01	8,09	28,39
	гор.напиток	1	чай с лимоном	200	5,75	36,76	0,07	0,00	9,12
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40	34,83	155,32	6,97	8,98	12,64
	Фрукты Св.	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	55,00	66,60	0,60	0,60	14,70
Обед	Закуска	32	салат из свеклы с изюмом	60	37,94	69,50	0,53	2,80	10,60
	1 блюдо	38	суп картофельный с клецками	200	48,39	89,55	3,00	2,63	13,47
	гарнир	54-1г-2020	макаронные отварные	150	21,45	202,00	5,30	5,50	32,70
	2 блюдо	54-4м-2020	котлета мясная	90	97,24	252,76	15,27	16,76	8,21
	сладкое	389,9	Сок	200	43,20	88,94	0,94	0,00	21,29
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка	54-1о	омлет	100	61,43	150,30	8,46	11,99	2,16
	напиток	пром.	молоко кипяченое	200	50,00	118,40	5,80	6,40	9,40
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	20	3,83	38,57	1,52	0,21	7,64

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			9День		четверг
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет. Ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	105	каша рисовая молочная вязкая	200	36,25	210,13	5,12	6,62	32,61
	гор.напиток	268	чай с молоком	200	19,01	65,60	2,10	1,,92	9,98
	хлеб	П 108	Хлеб Пшеничный	20	3,83	38,57	1,52	0,21	7,64
		53-19з-2020	масло(порциями)	10	8,00	74,10	0,06	8,20	0,02
	Плоды Св.	пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	55,00	66,60	0,60	0,60	14,70
Обед	Закуска	54	салат из зеленог горошка	60	32,85	48,30	1,60	3,00	3,80
	1 блюдо	27	борщ	200	89,05	121,68	4,40	6,56	9,84
	гарнир	128	пюре картофельное	150	50,55	140,19	2,95	3,83	23,49
	2 блюдо	138	рыба запеченная с яйцом	100	125,30	211,00	22,97	12,28	2,14
	сладкое	389,9	Сок	200	43,20	88,94	0,94	0,00	21,29
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка	452.4	зефир	60	48,00	182,40	0,48	0,00	47,10
	напиток	270	Чай с сахаром	200	5,00	40,60	0,00	0,00	10,15
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	40	7,66	77,14	3,04	0,42	15,28

Школа	МКОУ "Слаутнинская средняя школа"			Отд./корп			10День		пятница
	Прием пищи	Раздел	№ рец.				Блюдо	Выход, г	
Завтрак	гор.блюдо	99	каша ячневая молочная вязкая	200	48,75	204,00	6,64	7,59	28,13
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200	5,00	40,60	0,00	0,00	10,15
	хлеб	П 108	Хлеб Пшеничный	20	3,83	38,57	1,52	0,21	7,64
		54-1з-2020	сыр(порциями)	20	36,00	80,90	4,85	6,50	0,00
		209	Яйцо вареное	40	24,00	56,55	4,78	4,05	0,25
Обед	Закуска	54-1бз	салат"Зимний"	60	31,62	67,10	0,71	5,38	4,01
	1 блюдо	27	рассольник	200	61,46	148,40	5,76	6,88	14,64
	гарнир	54-1г-2020	макароны отварные	180	25,52	242,40	6,40	6,60	39,20
	2 блюдо	102	печень по-строгановски	90	91,75	134,09	12,96	8,12	2,30
	сладкое	54-3хн	компот из чернослива	200	24,25	81,30	0,54	0,15	19,44
	хлеб бел.	П 108	Хлеб Пшеничный	60	11,49	126,72	4,46	0,72	25,20
Полдник	выпечка	54-1в	булочка	100	84,00	266,00	7,70	2,40	53,40
	напиток	386,6	йогурт	200	180,00	100,06	6,02	4,40	9,10