

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С, мг
Завтрак	напиток	686	Чай с лимоном	200	60	0,3	0,0	15,2	
	закуска	1	Бутерброд с маслом	30	138	1,3	10,8	8,2	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4	
	гарнир	508	Гречка отварная рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6	
	гор. блюдо	413	Сосиска отварная	50	133	5,5	11,9	0,8	
	соус		Соус сметанный	20	24	0,5	2,0	1,0	
	напиток	639	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	
Обед	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4	
	закуска	25	Салат «Степной» из разных овощей	60	74	0,8	6,0	9,7	
	1 блюдо	139	Суп картофельный с бобовыми	250	167	6,2	5,6	22,3	
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	150	187	13,3	7,3	16,2	

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	694	Какао со сгущённым молоком	200	187	4,7	5,0	31,8
	закуска	2	Бутерброд с повидлом	34	100	1,0	2,7	17,9
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	302	Каша вязкая (пшено)	200	204	7,4	4,4	31,8
Обед	напиток	705	Напиток из плодов шиповника	200	94	0,4	0,0	23,6
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	60	52	0,8	3,0	5,3
	1 блюдо	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	90	2,0	2,4	14,8
	гарнир	511	Рис отварной	150	228	3,7	6,1	38,5
	2 блюдо	374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	89	8,4	4,0	4,4

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	689	Кофе на молоке	200	152	2,5	3,6	28,7
	закуска	1	Бутерброд с маслом	30	138	1,3	10,8	8,2
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	333	Макароны с сыром	150	250	8,1	9,1	31,9
Обед	напиток	701	Напиток яблочный	200	102	0,1	0,0	26,4
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	71	Винегрет овощной	60	74	0,8	6,0	9,7
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	120	2,9	2,5	21,0
	гарнир	520	Картофельное пюре	150	163	3,1	6,7	21,9
	гор. блюдо	413	Сосиска отварная	50	133	5,5	11,9	0,8
соус	600	Соус сметанный	20	24	0,5	2,0	1,0	

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	686	Чай с лимоном	200	60	0,3	0,0	15,2
	закуска	3	Бутерброд с сыром	30	105	4,1	6,8	6,3
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	340	Омлет натуральный	200	398	20,0	33,4	3,8
Обед	сладкое	ГП	Печенье/ вафли	20	78	1,3	1,7	14,4
	напиток	648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	118	0,0	0,0	30,6
Обед	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	40	Салат витаминный	60	49	0,7	1,9	7,0
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем	250	106	2,0	5,2	13,1
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6
	2 блюдо	437	Гуляш	80	105	11,1	5,2	3,2


 Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

День - 5

Школа МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	694	Какао со сгущенным молоком	200	187	4,7	5,0	31,8
	закуска	1	Бутерброд с маслом	30	138	1,3	10,8	8,2
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	362	Пудинг из творога (запечённый)	150	355	20,1	16,3	31,0
Обед	сладкое	ГП	Сгущённое молоко	30	96	2,1	2,5	17,0
	напиток	ГП	Сок фруктовый	200	110	1,0	0,0	27,4
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
Обед	закуска	49	Салат из моркови с яблоком	60	42	0,7	1,8	5,4
	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой	250	116	2,6	5,3	14,3
	гарнир	516	Макаронны отварные	150	244	5,1	9,1	34,2
	2 блюдо	451	Котлеты	80	245	11,9	16,9	11,0
соус	601	Соус сметанный с томатом	20	26	0,5	2,0	1,2	

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	напиток	686	Чай с лимоном	200	60	0,3	0,0	15,2	
	закуска	2	Бутерброд с повидлом	34	100	1,0	2,7	17,9	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4	
	гор. блюдо	311	Каша жидкая (манка)	200	172	3,0	8,2	20,0	
Обед		337	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3	
	напиток	639	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4	
	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	60	52	0,8	3,0	5,3	
	1 блюдо	130	Рассольник	250	104	2,1	4,5	13,6	
	гарнир	508	Гречка рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6	
	2 блюдо	437	Гуляш	80	105	11,1	5,2	3,2	
									21,0

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	689	Кофе на молоке	200	152	2,5	3,6	28,7
	закуска	1	Бутерброд с маслом	30	138	1,3	10,8	8,2
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	443	Плов	150	262	16,2	8,8	28,3
Обед	напиток	639	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	25	Салат «Степной» из разных овощей	60	74	0,8	6,0	9,7
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1
	гарнир	520	Пюре картофельное	150	163	3,1	6,7	21,9
	2 блюдо	54-3м-2020	Голубцы ленивые	80	6,8	5,2	5,4	97,1
	соус	601	Соус сметанный с томатом	20	26	0,5	2,0	1,2

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	686	Чай с лимоном	200	60	0,3	0,0	15,2
	закуска	3	Бутерброд с сыром	30	105	4,1	6,8	6,3
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	141	7,0	7,9	24,7
Обед	напиток	705	Напиток из плодов шиповника	200	94	0,4	0,0	23,6
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	50	Салат из свеклы с сыром	60	40	1,0	1,8	5,0
	1 блюдо	157	Солянка домашняя	250	178	14,5	11,2	4,6
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6
	2 блюдо	462	Тефтели	80	147	7,4	8,8	8,7
	соус	601	Соус сметанный с томатом	20	26	0,5	2,0	1,2



Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	694	Какао со сгущённым молоком	200	187	4,7	5,0	31,8
	закуска	1	Бутерброд с маслом	30	138	1,3	10,8	8,2
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо		Омлет натуральный	200	398	20,0	33,4	3,8
Обед	сладкое	ГП	Печенье/ вафли	20	78	1,3	1,7	14,4
	напиток	701	Напиток яблочный	200	102	0,1	0,0	26,4
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	71	Винегрет овощной	60	74	0,8	6,0	9,7
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	88	2,0	4,3	10,0
	гарнир	511	Рис отварной рассыпчатый	150	228	3,7	6,1	38,5
	2 блюдо	377	Рыба жареная	80	156	17,2	8,0	3,3
	соус	593	Соус томатный	20	17	0,5	0,9	1,6


 Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Гюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	689	Кофе на молоке	200	152	2,5	3,6	28,7
	закуска	2	Бутерброд с повидлом	34	100	1,0	2,7	17,9
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	311	Каша жидкая (рис+пшено)	200	146	2,2	0,4	34
Обед	напиток	648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	118	0,0	0,0	30,6
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	60	52	0,8	3,0	5,3
	I блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250	116	2,6	5,3	14,3
	2 блюдо	436	Жаркое по-домашнему	150	187	13,3	7,3	16,2


 Директор МБОУ «Громадская СОШ»


/Н. А. Тюлькова/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	686	Чай с лимоном	200	60	0,3	0,0	15,2
	закуска	1	Бутерброд с маслом	30	138	1,3	10,8	8,2
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	362	Пудинг из творога (запечённый)	150	355	20,1	16,3	31,0
Обед	сладкое	ГП	Сгущённое молоко	30	96	2,1	2,5	17,0
	напиток	ГП	Сок фруктовый	200	110	1,0	0,0	27,4
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
закуска	49	Салат из моркови	60	51	0,9	2,4	6,6	
1 блюдо	54-2с-2020	Суп с рыбными консервами	250	10,0	5,0	18,2	155,5	
гарнир	516	Макаронны отварные	150	244	5,1	9,1	34,2	
2 блюдо	413	Сосиска отварная	50	133	5,5	11,9	0,8	
соус	600	Соус сметанный	20	24	0,5	2,0	1,0	

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Гольцова/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	напиток	694	Какао со сгущённым молоком	200	187	4,7	5,0	31,8
	закуска	3	Бутерброд с сыром	30	105	4,1	6,8	6,3
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный*	30	71	2,4	0,3	14,4
	гор. блюдо	302	Каша из круп вязкая(рис)	200	218	3,0	8,0	31,6
Завтрак	хол. блюдо	337	Яйцо варенос	40	63	5,1	4,6	0,3
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	71	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	71	2,4	0,3	14,4
	закуска	40	Салат витаминный	60	49	0,7	1,9	7,0
	1 блюдо	147	Суп с макаронными изделиями	250	120	2,9	2,5	21,0
	гарнир	520	Пюре картофельное	150	163	3,1	6,7	21,9
	2 блюдо	439	Печень, тушенная в соусе	80	203	20,5	11,6	3,6
Обед								9,6

 /Н. А. Тюлькова/

Директор МБОУ «Громадская СОШ»