

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район  
5-11 классов учащихся СОШ № 27 в I смену, осенний период 2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	608/331	Тефтеля из говядины/Соус сменанный с томатом	130	29,163	203,25	11,92	12,66
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,21	42,72	0,4	0,12
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	закуска	47	Кукуруза отварная	60	20,03	33,28	1,72	1,47
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	180	12,24	84,6	0,72	0,72
	гор.блюдо	681	Каша гречневая рассыпчатая	160	17,31	155,2	4,88	5,34
Итого				770	83,633	600,09	22,48	20,71
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	421	Макароны запеченные с сыром со сметаной	190	22,51	281,3	9,67	10,2
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,24	118,6	6,77	5,192
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	закуска	73	Икра кабачковая промышленного производства	100	21	119	1,9	8,9
	сладкое	10	Кондитерское изделие	50	10,5	271	1,95	15,3
	кисломол.	3	Кисломолочный напиток( 2,5%)	200	19,66	116,2	6,8	5
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	180	12,24	84,6	0,72	0,72
Итого				960	98,83	1071,74	30,65	45,702
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	688	Макаронные изделия отварные	150	6,46	202,5	5,1	7,5
	гор.напиток	389	Сок ( яблочный)	200	10,15	84,8	1	0
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	гор.блюдо	608/331	Котлета из говядины/Соус сменанный с томатом	130	27,16	233,25	11,92	12,66

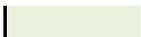
	закуска	71	Овощи (помидоры)	100	14,16	22	1	0,2
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	180	12,24	84,6	0,72	0,72
Итого				800	72,85	708,19	22,58	21,48
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	1015	Вареники из полуфабриката промышленного производства, с маслом сливочным	190	42,96	278,32	10,08	5,21
	гор.напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	7,5	48,47	0,68	0,28
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	закуска	133	Кукуруза отварная	100	33,39	55,48	2,88	2,45
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	180	12,24	84,6	0,72	0,72
	сладкое	10	Кондитерское изделие	50	10,5	271	1,95	15,3
Итого				760	109,27	818,91	19,15	24,36
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	175	Каша молочная рисовая	220	22,53	300,0	6,08	11,2
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,11	118,6	6,77	5,192
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	кисломол.	14	Масло сливочное 72%	10	6,24	66	0,08	7,25
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	150	10,2	84,6	0,72	0,72
	сладкое	10	Булочка школьная	75	20,25	102,30	11,9	12,1
Итого				695	75,01	752,5	28,42	36,8
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	171	Каша пшеничная рассыпчатая	160	12,77	242	3,68	7,78
	гор.напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,89	92,88	0,66	0,09
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	закуска	70	Овощи (огурцы)	100	12,60	12	0,7	0,1
	гор.блюдо	608/331	Котлета из говядины/Соус сменанный с томатом	130	29,16	233,25	11,92	12,66
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	180	12,24	84,6	0,72	0,72
Итого				810	75,34	745,77	20,52	21,75

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	496	Запеканка из творога со сметаной	175	90,35	468,7	22,2	17,2
	гор.напиток	3	Кисломолочный напиток( 2,5%)	200	19,66	116,2	6,8	5
	хлеб	10	Булочка школьная	75	20,25	102,30	11,9	12,1
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13,6	94	0,8	0,8
Итого				650	143,86	781,2	41,73	35,05
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	120	Суп молочный с вермешелью	200	11,5	220	4,37	3,8
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,11	118,6	6,77	5,192
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13,6	94	0,8	0,8
	кисломол.	14	Масло сливочное 72%	20	12,48	132	0,16	14,5
	кисломол.	15	Сыр порционно 55%	20	15,52	68,6	1,68	5,22
Итого				680	68,89	714,24	16,62	29,9
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	688	Макаронные изделия отварные	150	6,46	202,5	5,1	7,5
	гор.напиток	337	Чай с лимоном	200	4,21	44,04	0,472	0,128
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	гор.блюдо	608/331	Тефтеля из говядины/Соус сменанный с томатом	130	29,16	233,25	11,92	12,66
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13,6	94	0,8	0,8
	закуска	71	Овощи (помидоры)	100	14,16	22	1	0,2
Итого				820	70,27	676,83	22,132	21,688
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
завтрак	гор.блюдо	1015	Вареники из полуфабриката промышленного производства, с маслом сливочным	190	42,96	278,32	10,08	5,21
	гор.напиток	389	Сок ( яблочный)	200	10,15	84,8	1	0

	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,46	34,16	1,3	0,2
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,22	46,88	1,52	0,16
	закуска	133	Кукуруза отварная	100	33,39	55,48	2,88	2,45
	сладкое	10	Кондитерское изделие	50	10,5	271	1,95	15,3
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13,6	94	0,8	0,8
Итого				780	113,28	864,64	19,55	24,16

Угле-воды
10,47
10,06
6,68
9,84
3,28
17,64
21,9
79,87
Угле-воды
41,36
19,338
6,68
9,84
7,7
21,25
11
17,64
134,808
Угле-воды
28,5
20,2
6,68
9,84
10,47

3,8
17,64
97,13
Угле-воды
37,43
10,78
6,68
9,84
5,47
17,64
31,25
119,09
Угле-воды
43,46
19,338
6,68
9,84
0,135
17,64
22,13
119,223
Угле-воды
39,29
32,01
6,68
9,84
1,9
10,47
17,64
117,83



Угле-воды
56,4
11
22,13
19,6
109,13
Угле-воды
14,26
19,338
6,68
9,84
19,6
0,27
0
69,988
Угле-воды
28,5
10,3
6,68
9,84
10,47
19,6
3,8
89,19
Угле-воды
37,43
20,2

6,68
9,84
5,47
21,25
19,6
120,47