

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район
12 лет и старше учащихся СОШ № 27 в I смену, Весенний период 2025г.

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 творого 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