

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район  
Учащихся 5-10 классов учащихся СОШ № 27 в I смену, зимне-весенний период 2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	закуска	47	Салат из квашенной капусты	100	18,76	85,7	1,7	5	8,45
	гор.блюдо	608/331	Тефтели из говядины/Соус сменанный с томатом	130	53,329	233,25	11,92	12,66	10,47
	гор.блюдо	681	Каша гречневая рассыпчатая	160	17,25	155,2	4,88	5,34	21,9
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,24	42,72	0,4	0,12	10,06
Итого				830	107,199	691,91	22,54	24,32	87
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	закуска	73	Икра кабачковая промышленного производства	100	19,7	119	1,9	8,9	7,7
	гор.блюдо	421	Макароны запеченные с сыром со сметаной	190	22,056	281,3	9,67	10,2	41,36
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
	сладкое	10	Кондитерское изделие ( вафли)	50	10,28	271	1,95	15,3	31,25
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
	кисломол.	3	Кисломолочный напиток( йогурт2,5%)	200	42,50	116,2	6,8	5	11
гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	23,47	118,6	6,77	5,192	19,338	

Итого				980	133,626	1081,14	30,73	45,782	146,768
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	закуска	71	Овощи квашенные (помидоры)	100	17,16	22	1,11	0,1	3,5
	гор.блюдо	608/331	Котлета из говядины/Соус сменанный с томатом	130	53,329	233,25	11,92	12,66	10,47
	гор.блюдо	688	Макаронные изделия отварные	150	6,40	202,5	5,1	7,5	28,5
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
	гор.напиток	389	Сок ( яблочный)	200	26,00	84,8	1	0	20,2
Итого				820	118,506	717,59	22,77	21,46	98,79
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	закуска	133	Кукуруза отварная	100	38,18	55,48	2,88	2,45	5,47
	гор.блюдо	1015	Вареники из полуфабриката промышленного производства, с маслом сливочным	190	42,92	278,32	10,08	5,21	37,43
	гор.напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	7,14	48,47	0,68	0,28	10,78
	сладкое	10	Кондитерское изделие ( вафли)	50	10,28	271	1,95	15,3	31,25
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
Итого				780	114,14	828,31	19,23	24,44	121,05
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
	гор.блюдо	175	Каша молочная рисовая	220	15,52	300,0	6,08	11,2	43,46
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	22,493	118,6	6,77	5,192	19,338

завтрак	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
	кисломол.	14	Масло сливочное 72%	20	12,4	132	0,16	14,5	0,27
	сладкое	10	Булочка школьная	75	19,63	102,30	11,9	12,1	22,13
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
Итого				755	85,663	827,9	28,58	44,1	121,318
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	закуска	70	Овощи квашенные (огурцы)	100	15,73	10	0,8	0,1	1,7
	гор.блюдо	608/331	Котлета из говядины/Соус сменанный с томатом	130	53,329	233,25	11,92	12,66	10,47
	гор.блюдо	171	Каша пшеничная рассыпчатая	160	5,22	242	3,68	7,78	39,29
	гор.напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,04	92,88	0,66	0,09	32,01
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
Итого				830	95,939	753,17	20,7	21,83	119,59
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	гор.блюдо	496	Запеканка из творого со сметаной	175	60,7	468,7	22,2	17,2	56,4
	гор.напиток	389	Сок ( яблочный)	200	26,00	84,8	1	0	20,2
	кисломол.	3	Кисломолочный напиток( йогурт2,5%)	200	42,50	116,2	6,8	5	11
	сладкое	10	Булочка школьная	75	19,63	102,30	11,9	12,1	22,13
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
Итого				850	161,83	866	42,73	35,05	129,33
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
	гор.блюдо	120	Суп молочный с вермешелью	200	11,079	120	4,37	3,8	14,26
	кисломол.	14	Масло сливочное 72%	20	12,4	132	0,16	14,5	0,27

завтрак	кисломол.	15	Сыр порционно 55%	20	14,18	72	4,64	5,9	0
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	22,493	118,6	6,77	5,192	19,338
	сладкое	10	Булочка школьная	75	19,63	102,30	11,9	12,1	22,13
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
Итого				755	95,402	719,94	31,51	42,6	92,118
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Каллорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	закуска	47	Салат из квашенной капусты	100	18,76	85,7	1,7	5	8,45
	гор.блюдо	608/331	Тефтеля из говядины/Соус сменанный с томатом	130	53,329	233,25	11,92	12,66	10,47
	гор.блюдо	688	Макаронные изделия отварные	150	6,40	202,5	5,1	7,5	28,5
	гор.напиток	337	Чай с лимоном	200	3,88	44,04	0,472	0,128	10,3
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6
	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
Итого				820	97,986	740,53	22,832	26,488	93,84
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Каллорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
завтрак	закуска	133	Кукуруза отварная	100	38,18	55,48	2,88	2,45	5,47
	гор.блюдо	1015	Вареники из полуфабриката промышленного производства, с маслом	190	42,92	278,32	10,08	5,21	37,43
	сладкое	10	Кондитерское изделие ( вафли)	30	6,172	162,6	1,56	9,18	18,75
	гор.напиток	389	Сок ( яблочный)	200	26,00	84,8	1	0	20,2
	фрукты	338	Фрукты свежие ( яблоко)	200	13	94	0,8	0,8	19,6

	хлеб	2	Хлеб ржаной	20	1,43	34,16	1,3	0,2	6,68
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	20	1,19	46,88	1,52	0,16	9,84
Итого				760	128,892	756,24	19,16	18,04	117,97



