

МКОУ "Араканская СОШ"

Отд./корп

2

День

понедельник

№ пицци	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	2019	суп с макаронами	250	4	171	3	7	11
2	177	каша овсяная молочная	200	24	230	6	8	32
3	286	тефтели	90		180	6	6	7
4	20	салат из капусты и кукурузы консервир	60	14	52	1	5	5
5	368	яблоки	100	10	41			10
6	376	чай	200		50			
7	1	хлеб	100	5	77	2	1	15
8								
9								
10								
Калорий за день					801			

МКОУ "Араканская СОШ"

Отд./корп 2

День

вторник

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	52 суп рисовый	250	6	140	5	7	12
2	168 каша гречневая	135	19	149	8	8	30
3	56 гуляш из курицы	90		168	14	17	7
4	20 салат из капусты и зеленого гороха	60	14	52	1	5	5
5	368 яблоко	100	11	96	2	1	21
6	399 сок натуральный	200	8	110	1		25
7	1 хлеб	100	5	77	2	1	15
8							
9							
10							
Калорий за день					792		

МКОУ "Араканская СОШ"

Отд./корп 2

День среда

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	214 суп гороховый	250	6	140	2	7	23
2	169 каша перловая	150	21	259	8	8	37
3	277 гуляш из говядины	90		162	14	9	7
4	20 салат из капусты и кукурузы консервир	60	14	52	9	5	5
5	368 яблоко	100	10	41	5		10
6	376 кисель	200		103	1		24
7	1 хлеб	100	5	77	2	1	15
8							
9							
10							
коллорий за день					834		

МКОУ "Араканская СОШ"

Отд./корп 2

День четверг

№ п/п	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	39	суп фасолевый	250	11	135	2	3	5
2	321	пюре	150	50	282	5	13	36
3	282	котлеты из говядины	90	2	158	6	6	5
4	33	салат из свеклы и моркови	60	5	56	3	4	6
5	368	яблоко	100	10	41			10
6	376	компот	200		82			10
7	1	хлеб	100	5	77	2	1	15
8								
9								
10								
Калорий за день					831			

МКОУ "Араканская СОШ"

Отд./корп 2

День

пятница

№ п/п	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	39.1	суп чечевичный	250	11	127	2	3	5
2	168	каша рисовая	135	21	222	8	8	37
3	56	гуляш из курицы	90	2	168	14	17	7
4	33	салаи из свеклы и маркови	60	5	56	3	4	6
5	368	яблоко	100	10	41			10
6	391	чай	200		50			
7	1	хлеб	100	5	77	2	1	15
8								
9								
10								
Калорий за день					741			

МКОУ "Араканская СОШ"

Отд./корп 2

День суббота

№ пицци	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Витамин С	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	61	щи или борщ	250	19	110	2	4	12
2	204	макароны отварные с маслом	150	3	213	5	9	30
3	277	гуляш из говядины	90		162	12	9	7
4	20	салат из капусты и зеленого гороха	60	14	52	1	5	5
5	368	яблоко	100	11	96	2	1	21
6	376	кисель	200		103			24
7	1	хлеб	100	5	77	2	1	15
8								
9								
10								
коллорий за день					813			