Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/1/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша пшеная с молоком	1\200	13.89	238	8	1	30
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.26	94	3	0	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	208	Суп рассольник	1\250	8.22	153	3	8	24
	2 блюдо	288	Куриная грудка с соусом	1\15\50	26.07	276	18	21	3
	гарнир	443	Макароны отварные	1\150	5.14	256	8	11	25
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1\200	2.65	56	0		14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.55	218	6	2	43
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/4/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Масло сливачное	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп фасолевый	1\250	12.60	130	6	1	27
	2 блюдо		Куриное филе с соусом	1\130	37.00	180	18	18	1
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Кисель фруктовый	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/5/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша манная	1|200|10	13.60	273	6	1205	31
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1|50	2.26	94	3	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	187	Щи из свежей капусты	1|250	8.40	88	2	12	2
	2 блюдо	453	Яйца отварные	1шт	10.00	193	10	13	5
	гарнир								
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1|200	2.65	56	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1|80	3.55	188	7	1	41
	хлеб черн.								
			Бананы	1|100	12.50	89	2	0	22

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/6/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Масло сливачное	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп фасолевый	1\250	12.60	130	6	1	27
	2 блюдо		Куриное филе с соусом	1\130	37.00	180	18	18	1
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Кисель фруктовый	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/7/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша маная						
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Сыр парционно	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	176	Борщ	250		167	2	4	8
	2 блюдо	632	Гуляш гов. с соусом	1/75/50		287	13	7	3
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Чай	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	фрукты		Банан						

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/8/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша манная	1|200|10	13.60	273	6	1205	31
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1|50	2.26	94	3	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	187	Щи из свежей капусты	1|250	8.40	88	2	12	2
	2 блюдо	453	Яйца отварные	1шт	10.00	193	10	13	5
	гарнир								
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1|200	2.65	56	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1|80	3.55	188	7	1	41
	хлеб черн.								
			Бананы	1|100	12.50	89	2	0	22

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/11/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	453	Яйцо отварное	0		193	10	13	5
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	221	Суп картоф.с бобов.со сметаной	0		194	10	6	19
	2 блюдо	таб.27	Рыба жареная "Хек" б/гол.	0		217	23	11	6
	гарнир	751	Картофель отвар.с маслом	0		116	2	4	10
	сладкое	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.		Шоколад "Аленка"	0		83	1	5	8

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/12/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Масло сливачное	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп фасолевый	1\250	12.60	130	6	1	27
	2 блюдо		Куриное филе с соусом	1\130	37.00	180	18	18	1
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Кисель фруктовый	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/13/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Масло сливачное	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп фасолевый	1\250	12.60	130	6	1	27
	2 блюдо		Куриное филе с соусом	1\130	37.00	180	18	18	1
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Кисель фруктовый	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/14/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Масло сливачное	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп фасолевый	1\250	12.60	130	6	1	27
	2 блюдо		Куриное филе с соусом	1\130	37.00	180	18	18	1
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Кисель фруктовый	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/15/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Масло сливачное	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп фасолевый	1\250	12.60	130	6	1	27
	2 блюдо		Куриное филе с соусом	1\130	37.00	180	18	18	1
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Кисель фруктовый	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/18/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	1|200|15	2.65	56	0	0	13
	хлеб		Хлеб пшеничный	1|50	2.26	94	3	0	20
			Масло сливочное	1|10	5.14	748	1	83	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Суп гороховый	1|250	8.36	148	5	3	17
	2 блюдо	243	Сосиски отварные	1|100	14.11	262	9	25	0
	гарнир	171	Гречка рассыпная	1|150	4.63	280	9	10	40
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	1|200	2.25	133	1	0	32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1|80	3.56	94	5	1	30
	хлеб черн.								
		338	Яблоки	1|100	7.20	47	0	0	10

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/19/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша пшеная с молоком	1\200	13.89	238	8	1	30
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.26	94	3	0	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	208	Суп рассольник	1\250	8.22	153	3	8	24
	2 блюдо	288	Куриная грудка с соусом	1\15\50	26.07	276	18	21	3
	гарнир	443	Макароны отварные	1\150	5.14	256	8	11	25
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1\200	2.65	56	0		14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.55	218	6	2	43
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/20/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	453	Яйцо отварное	0		193	10	13	5
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	221	Суп картоф.с бобов.со сметаной	0		194	10	6	19
	2 блюдо	таб.27	Рыба жареная "Хек" б/гол.	0		217	23	11	6
	гарнир	751	Картофель отвар.с маслом	0		116	2	4	10
	сладкое	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.		Шоколад "Аленка"	0		83	1	5	8

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/21/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша пшеная с молоком	1\200	13.89	238	8	1	30
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.26	94	3	0	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	208	Суп рассольник	1\250	8.22	153	3	8	24
	2 блюдо	288	Куриная грудка с соусом	1\15\50	26.07	276	18	21	3
	гарнир	443	Макароны отварные	1\150	5.14	256	8	11	25
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1\200	2.65	56	0		14
	хлеб бел.		МОУ "СОШ" с.Терскол	1\80	3.55	218	6	2	43
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/22/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша пшеная с молоком	1\200	13.89	238	8	1	30
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.26	94	3	0	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	208	Суп рассольник	1\250	8.22	153	3	8	24
	2 блюдо	288	Куриная грудка с соусом	1\15\50	26.07	276	18	21	3
	гарнир	443	Макароны отварные	1\150	5.14	256	8	11	25
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1\200	2.65	56	0		14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.55	218	6	2	43
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/25/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша пшеная с молоком	1\200	13.89	238	8	1	30
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.26	94	3	0	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	208	Суп рассольник	1\250	8.22	153	3	8	24
	2 блюдо	288	Куриная грудка с соусом	1\15\50	26.07	276	18	21	3
	гарнир	443	Макароны отварные	1\150	5.14	256	8	11	25
	сладкое	1009	Чай с сахаром	1\200	2.65	56	0		14
	хлеб бел.		МОУ "СОШ" с.Терскол	1\80	3.55	218	6	2	43
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/26/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша молочная пшенная	200		231	8	1	30
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	200		56	0		14
	хлеб	42	Хлеб пшеничный	50		75	3	8	80
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	176	Борщ со сметаной	250		167	2	4	8
	2 блюдо	669	Тефтели с соусом	75		159	8	9	10
	гарнир	443	Макароны отварные	150		255	8	11	25
	сладкое	1009	Чай с сахаром	200		56	0		14
	хлеб бел.	41	Хлеб пшеничный	50		74	3	8	80
	хлеб черн.								
			Печенье	50		173	6	10	25

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/27/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша молочная рисовая	200		261	5	12	33
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	200		56	0		14
	хлеб	42	Хлеб пшеничный с сыром	50		171	4	9	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	221	Суп картофельный с фасолью	200		193	10	6	19
	2 блюдо	519	Рыба припущенная	100		146	19	8	1
	гарнир	759	Пюре картофельное	150		237	11	5	35
	сладкое		Вафли	30		165	1	10	18
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		94	3	0	19
	хлеб черн.								
		924	Компот из сухофруктов	200		136	2	10	10

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/28/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Чай с сахаром	1\200	1.54	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	1\50	2.10	112	3	1	23
			Масло сливачное	1\10	8.00	66	8	1	1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп фасолевый	1\250	12.60	130	6	1	27
	2 блюдо		Куриное филе с соусом	1\130	37.00	180	18	18	1
	гарнир		Макароны отварные	1\150	3.14	125	3	1	25
	сладкое		Кисель фруктовый	1\250	5.00	118	0	0	30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	1\80	3.50	120	6	23	42
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	4/29/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	453	Яйца отварные	40	1.00		20	13	5
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	200	0.04		8		13
	хлеб	42	Хлеб пшеничный	50	8.80		2	8	16
			Печенье	50	80.00		6	7	25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	55	Салат со св. огур. и помидоры	60			0	7	2
	1 блюдо	221	Суп картофельный с горохом	200			10	6	19
	2 блюдо	658	Биточки с мясом	80			12	18	14
	гарнир	746	Рис отварной	150			4	5	42
	сладкое								
	хлеб бел.	42	Хлеб пшеничный	50	8.80		2	8	16
	хлеб черн.								
		924	Компот из сухофруктов	200	13.00		2	10	10