Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/3/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	233	Суп с макар.изделиями (верм.)	0		164	4	4	23
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
			Печенье	0		173	6	7	25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	658	Биточки мясные с соусом	0		181	9	14	10
	гарнир	746	Каша перловая с маслом	0		293	13	8	43
	сладкое	924	Компот со смеси сухофруктов	0		126	1		13
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.		Конфеты	0					

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/4/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	233	Суп с макар.изделиями (верм.)	0		164	4	4	23
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
			Печенье	0		173	6	7	25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	658	Биточки мясные с соусом	0		181	9	14	10
	гарнир	746	Каша перловая с маслом	0		293	13	8	43
	сладкое	924	Компот со смеси сухофруктов	0		126	1		13
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.		Конфеты	0					

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/5/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	таб.8	Каша рисовая молоч.с маслом	0		261	5	12	33
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
			Шоколад "Аленка"	0		83	1	5	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	669	Тефтели с рисом, с соусом	1/75/50		160	8	9	10
	гарнир	443	Макарон.изделия отвар. с маслом	0		255	8	11	24
	сладкое	924	Компот со смеси сухофруктов	0		126	1		13
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.	90	Салат со свеклы	0		60	1	3	7

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/6/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	499	Запеканка творожнная со сгущенкой	0		437	29	20	31
	гор.напиток	1009	Чай с молоком, с сахаром	0		56	0		14
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		Бананы	0		192	3	1	42
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	654	Бифштекс рубл. б/яйца	0		239	15	10	0
	гарнир	443	Макаронные изделия отв. с/м	0		255	8	11	24
	сладкое	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/7/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8	Каша гречневая молочная	200		372	18	12	53
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	60		186	8	0	70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	55	Салат из св. помид. и огур.	60		124	1	7	5
	1 блюдо	145	Свекольник со сметаной	250		128	2	5	9
	2 блюдо	642	Плов с мясом	50		362	21	18	52
	гарнир								
	сладкое		Сок фруктовый Кисель	200		132	3	1	4
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		94	3	0	19
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/8/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1098	Ватрушка с творогом	0		294	7	6	54
	гор.напиток	1025	Какао с молоком	0		154	7	5	19
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		Яблоки свежие	0		113	1	1	26
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	658	Биточки мясные с соусом	1/75/50		181	9	14	10
	гарнир	746	Каша пшен.с маслом	0		203	5	0	25
	сладкое	924	Компот со смеси сухофруктов	1/200/15		126	1		13
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ"с.Терскол	Отд./корп		День	10/11/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	Булочка "Дорож."	0		305	8	8	50
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	752	Котлета с курин.филе	0		238	20	12	17
	гарнир		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	сладкое		Компот со смеси сухофруктов	0		126	1		13
	хлеб бел.		Шоколад "Несквик"	0		542	5	31	59
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/12/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	Булочка "Дорож."	0		305	8	8	50
	гор.напиток	41	Масло сливочное порц.	0		75	1	8	8
	хлеб	42	Сыр голл.порц.	0		68	5	5	
		1025	Какао с молоком, с сахаром	0		154	7	5	19
			Конфеты	0		370	20	10	48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	642	Плов с мясом	1/50/200		462	21	18	52
	гарнир		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	сладкое		Сок фруктовый	0		36	2	0	6
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/13/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	499	Запеканка с творогом со сгущенкой	0		437	29	20	31
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	654	Бифштекс рубл.без яйца	0		239	15	10	0
	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.		Конфеты разные	0		190	10	5	24

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/14/2022

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	10/17/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	таб.8	Каша манная молочная с маслом	0		273	6	12	31
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
		42	Сыр голландский порциями	0		68	5	5	
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	632	Гуляш гов. с соусом	1/75/50		287	13	7	3
	гарнир	746	Каша гречневая с маслом	0		262	9	7	43
	сладкое		Сок фруктовый (1 пач.)	0		36	2		6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.		Пряники	0		148	6	6	23

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/18/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	таб.8	Каша кукуруз.молоч. с/м	0		306	7	12	42
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
			Печенье	0		173	6	7	25
Завтрак 2	фрукты		Яблоки свежие	0		113	1		26
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	таб.23	Куриное филе туш.с/с	1/75/50		400	24	14	20
	гарнир	746	Рис отварной с /мас.	0		286	5	6	56
	сладкое	924	Компот со смеси сухофруктов	0		126	2		13
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/19/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	таб.8	Каша молоч.пшен.с маслом	0		245	8	1	30
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
			Вафли свеж.	0		303	2	19	32
Завтрак 2	фрукты		Бананы	0		192	3	1	42
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	752	Котлета с кур.филе	0		317	26	17	23
	гарнир	746	Каша гречнев.с маслом	0		287	9	7	43
	сладкое	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/20/2022

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	10/21/2022

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	10/24/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	Булочка "Дорож." с маслом	1/100/10		380	8	16	58
	гор.напиток	1025	Какао с молоком с сахаром	0		154	7	5	19
	хлеб	42	Сыр голландский порц.	0		68	5	5	
			Конфеты разные	0		190	10	5	24
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	642	Плов с мясом	1/50/200		462	21	18	52
	гарнир		Сок фруктовый	0		36	2	0	6
	сладкое		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/25/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	233	Суп с макар.изделиями (верм.)	0		164	4	4	23
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
			Печенье	0		173	6	7	25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	658	Биточки мясные с соусом	0		181	9	14	10
	гарнир	746	Каша перловая с маслом	0		293	13	8	43
	сладкое	924	Компот со смеси сухофруктов	0		126	1		13
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.		Конфеты	0					

Школа	МОУ "СОШ" с.Терскол	Отд./корп		День	10/26/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1098	Ватрушка с творогом	0		294	7	6	54
	гор.напиток	1025	Какао с молоком	0		154	7	5	19
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		Яблоки свежие	0		113	1	1	26
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	658	Биточки мясные с соусом	1/75/50		181	9	14	10
	гарнир	746	Каша пшен.с маслом	0		203	5	0	25
	сладкое	924	Компот со смеси сухофруктов	1/200/15		126	1		13
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "СОШ"с.Терскол	Отд./корп		День	10/27/2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	Булочка "Дорож."	0		305	8	8	50
	гор.напиток	1009	Чай с сахаром	0		56	0		14
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо	752	Котлета с курин.филе	0		238	20	12	17
	гарнир		Хлеб пшеничный	0		137	4	1	27
	сладкое		Компот со смеси сухофруктов	0		126	1		13
	хлеб бел.		Шоколад "Несквик"	0		542	5	31	59
	хлеб черн.								