







Школа МКОУ "СОШ 7 г. Буйнакск" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	167	каша рисовая молочная с изюмом	152	25.96	224	6
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	1.39	3	0
	хлеб	1350	чурек	40	1.54	62	2
		424	яйцо отварное	40	7.00	63	5
		340	сосиска отварная	50	17.16	119	7
Завтрак 2	фрукты		Печенье	25	3.45	129	2
		32	сыр российский порциями	23	12.60	61	5
Обед	закуска	54	Салат из свеклы сяблоком	35	1.98	30	2
	1 блюдо	96	Щи из свежей капусты	250	6.95	43	1
	2 блюдо	244	Рыба запеченная	78	21.86	42	6
	гарнир	354	каша гречневая	150	6.69	3	3
	сладкое	412	компот изюма	200	7.47	45	0
	хлеб бел.	1350	чурек	40	1.54	143	3
	хлеб черн.		Печенье	40	5.53	140	3

День 5/25/2021

Жиры	Углеводы
10	38
0	0
1	16
5	0
12	
5	19
6	
1	4
2	5
1	2
26	16
0	9
6	22
7	21

Школа МКОУ "СОШ 7 г. Буйнакск" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	340	сосиска отварная	100	34.33	238	14
	гор.напиток	430	чай с сахаром	200	1.39	3	0
	хлеб	1350	чурек	40	1.54	62	2
		241	пюре из бобовых	100	5.15	120	9
		70	огурцы свежие	60	8.90	9	1
Завтрак 2	фрукты	458	Бананы	130	13.62	95	2
Обед	закуска	37	салат из свежих помидоров	60	7.95	81	1
	1 блюдо	114	суп картофельный с перлов.крупой	250	6.85	113	3
	2 блюдо	293.05	курица запеченная	70	24.65	314	20
	гарнир	354	каша пшеничная	150	1.56	3	3
	сладкое	412	компот из сухофруктов	150	4.83	45	0
	хлеб бел.	1350	чурек	40	1.54	62	2
	хлеб черн.	458	бананы	133	13.93	10	2

День 5/26/2021

Жиры	Углеводы
24	
0	0
1	16
1	159
0	2
1	21
9	4
2	21
27	0
26	16
0	9
1	16
1	21

Школа  Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	438	омлет натуральный	130	27.86	225	12
	гор.напиток	430	чай с сахаром	200	1.39	3	0
	хлеб	1350	чурек	40	1.54	108	4
		679	каша пшенная	100	4.04	149	4
		42	сыр российский порциями	22	12.04	80	5
Завтрак 2	фрукты	12	салат из кукурузы	35	11.68	22	1
Обед	закуска	13	салат из свежих огурцов	60	9.53	40	0
	1 блюдо	208	суп с макаронными изделиями	250	4.99	85	2
	2 блюдо	246	гуляш из отварной говядины	45\45	36.48	164	11
	гарнир	354	каша гречневая	150	4.92	5	5
	сладкое	412	компот из изюма	150	5.60	45	0
	хлеб бел.	1350	чурек	40	1.54	108	4
	хлеб черн.			80	3.07	123	4



День 5/27/2021

Жиры	Углеводы
18	2
0	0
0	22
3	25
6	0
7	9
4	1
3	16
12	4
34	20
0	9
0	22
1	32

Школа МКОУ "СОШ 7 г. Буйнакск" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	36	салат из огурцов	60	8.53	7	0
	гор.напиток	354	каша гречневая	150	4.92	135	3
	хлеб	536	сосиска отварная	120	41.19	238	12
		261	яйцо отварное	40	7.00	157	13
		430	чай с сахаром	200	1.39	42	0
Завтрак 2	фрукты	1350	чурек	30	1.15	110	4
Обед	закуска	37	салат из помидоров	46	6.09	68	1
	1 блюдо	115	суп картоф.с горохом	250	7.26	148	6
	2 блюдо	293.05	курица запеченная	98	34.51	298\12	19
	гарнир	369	капуста тушенная	50	2.82	28	1
	сладкое	354	каша пшенная	100	2.63	90	2
	хлеб бел.	412	компот из сухофруктов	150	4.83	90	0
	хлеб черн.	1350	чурек	30	1.15	110	4

День 5/28/2021

Жиры	Углеводы
8	1
4	20
30	24
12	1
0	10
0	21
6	2
4	20
25	0
2	2
3	14
0	20
0	21

Школа МКОУ "СОШ 7 г. Буйнакск" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	317	Тефтели из говядины	80	33.26	37	4
	гор.напиток	430	чай с сахаром	200	1.39	42	0
	хлеб	1350	чурек	40	1.54	110	4
		354	каша пшенная	150	4.41	109	2
			вафли	100	13.50	446	7
Завтрак 2	фрукты	12	салат из кукурузы	25	8.34	25	1
Обед	закуска	13	суп хинкал	250	2.20	49	2
	1 блюдо	208	катлеты из говядины	100	36.88	212	15
	2 блюдо	246	каша гречневая	150	3.73	115	2
	гарнир	354	компот из изюма	150	5.35	90	0
	сладкое	412	чурек	40	1.54	110	4
	хлеб бел.	1350	печенье	46	6.36	213	3
	хлеб черн.						

День

5/29/2021

Жиры	Углеводы
17	2
0	10
0	21
3	14
19	67
2	2
4	4
10	13
3	16
0	20
0	21
10	31

Школа МКОУ "СОШ 7 г. Буйнакск" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	424	яйцо отварное	40	7.00	63	5
	гор.напиток	679	каша перловая	100	4.02	53	3
	хлеб	536	сосиски отварные	117	40.17	164	9
		943\1	чай с сахаром	200	1.39	28	0
		1035	чурек	30	1.15	86	288
Завтрак 2	фрукты		вафли	52	7.02	258	2
Обед	закуска	10	салат из зеленого горошка.	35	6.64	30	1
	1 блюдо	204	суп перлов "харчо"	250	4.42	113	0
	2 блюдо	608	котлеты из говядины	50	18.44	91	6
	гарнир	679	каша пшенная	200	8.08	49	3
	сладкое		сок яблочный	150	12.54	98	0
	хлеб бел.	1350	чурек	45	1.72	98	3
	хлеб черн.		вафли	52	7.02	258	2

День

5/31/2021

Жиры	Углеводы
5	0
3	25
15	16
	14
0	18
2	32
2	2
3	16
4	15
4	23
0	14
1	20
2	32