

Школа

Отд./корт

Дата

06.02.2023

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр полутвердый	15		54,6	3,48	4,43	3,5
			Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160		174	4,76	6,4	24,82
	гор. блюдо		Какао на молоке	180		100,06	3,58	2,85	14,71
	напиток		Хлеб пшеничный	25		117,5	3,95	0,5	24,15
	хлеб		Фрукт свежий	170		65,8	0,56	0,56	13,72
Полдник					97,57 руб				
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		55	0,33	0,07	12,78
	сладкое		Блинчики	88		170	5	7	22
Обед					15,83 руб				
			Подгариновка из соленых огурцов	60		27,76	0,51	2,06	1,51
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200		83,76	1,71	5,7	7,62
	2 блюдо		Рыба запеченная с соусом сметанным (пикша)	120		119,63	17,45	3,22	3,72
	гарнир		Рис отварной	150		212,87	3,82	4,17	40,03
	напиток		Чай с шиповником	180		49,94	0,3	0,06	11,5
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25		144	4,2	0,6	30,6
					97,57 руб				



Школа

Отд./контр

Дата

07.02.2023

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Поджаренная из зеленого горошка	20		8	1	0,04	1,3
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		202,45	6,97	5,44	31,47
	2 блюдо		Филе куриное тушеное в томатном соусе	100		158	14,36	10,23	2,11
	напиток		Чай с сахаром	180		43,46	0,25	0,03	10,23
	фрукт		Фрукт свежий	100		38	0,8	0,2	7,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		65,8	1,98	0,25	12,08
					97,57 руб				
Полдник			Бутерброд с сыром российский	40		143	4	4,42	11,7
	напиток		Чай с молоком	200		47,79	0,26	0,03	11,26
					15,83 руб				
Обед			Салат из белокачанной капусты с морковью	60		63,36	1,04	5,1	3,24
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200		128,49	6,7	4,42	15,42
	2 блюдо		Котлета Аппетитная	100		195,77	12,16	10,24	13,5
	гарнир		Макаронные отварные	150		208,81	5,76	4,3	36,73
	напиток		Компот из яблок с клюквой	180		77,85	0,33	0,02	18,83
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный Заровье	25		144	4,2	0,6	30,6
					97,57 руб				



Школа

Отд./конт.

Дата

08.02.2023

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		Запеканка из творога с цукатами	150		378	24	16	31
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	180		43,46	0,25	0,03	10,23
	фрукт		Фрукт свежий	170		65,8	0,56	0,56	13,72
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		58	1,95	0,25	12,15
Полдник					97,57 руб				
	сладкое		Печенье	50		212,5	3,75	6,25	35,25
	кисломол		Молоко ультрапастеризованное	200		120	6	6,4	9
Обед					15,83 руб				
			Салат из свежей моркови с сахаром	60		65,95	0,78	5,06	4,14
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой и рыбой	200		88,48	3,71	3,7	11,62
	2 блюдо		Гуляш из говядины	100		175,85	16,36	10,8	3,3
	гарнир		Пюре картофельное	150		157,25	3,28	6,16	22,06
	напиток		Компот из сухофруктов	180		49,26	0,14	0,04	11,89
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25		144	4,2	0,6	30,6
					97,57 руб				



Школа

Отд./конт

Дата

09.02.2023

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Яйцо вареное	48		75,41	6,1	5,552	0,34
	гарнир		Макаронные изделия отварные с сыром	170		280,31	10,4	10,2	36,73
	напиток		Чай с шиповником	180		49,94	0,3	0,1	11,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		58,75	2	0,3	12,2
	кисломол		Йогурт	100		108	4,8	1,8	17,16
					97,57 руб				
Полдник	сладкое		Печенье зерновое	25		73	3	4	6,2
	напиток		Чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15
					15,83 руб				
Обед			Салат из свеклы с соевым соусом	60		63,6	0,73	5,06	3,68
	1 блюдо		Харчо на говяжьем бульоне	200		96,68	2,53	4,4	11,74
	2 блюдо		Биточек куриный	100		258,79	17,61	13,49	16,75
	гарнир		Рагу овощное	150		140,49	3,13	5,43	19,78
	напиток		Напиток Витаминный	180		46	0,4	0,09	10,9
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		144	4,2	0,6	30,6
					97,57 руб				



Школа

Договорочного типа

Отд./корм

Дата

10.02.2023

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Подгариновка из консервированной кукурузы	20		11,4	0,4	0,08	2,2
	гор. Блюдо		Плов со свиной	240		334,46	26,16	6,4	41,15
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	180		43,46	0,25	0,03	10,23
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		117,5	3,95	0,5	24,15
	кисломол		Имунелле	100		63	1,8	0,9	11,8
					97,57 руб				
Полдник	сладкое		Песочник	50		213	4,2	8,7	29,5
	напиток		Чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15
					15,83 руб				
Обед			Салат из квашеной капусты	60		31,78	1,08	2,06	1,8
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200		100,52	6,25	6,11	15,25
	2 блюдо		Филе куриное, запеченное с соусом сметанно-томатным	120		163	25,41	8,44	2,45
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		160,16	6,55	1,72	29,69
	напиток		Компот из ягод свежемороженых	180		49,26	0,14	0,04	11,89
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25		144	4,2	0,6	30,6
					97,57 руб				

