

1 неделя

Школа		Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.25		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	200,09	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200		299,500	8,430	10,890	41,450
		14	Масло сливочное	10		66,100	2,000	7,250	0,130
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050
	хлеб	28,1	Батон йодированный	50		134,480	3,850	1,500	25,750
		209	Яйца вареные	40		62,800	5,080	4,600	0,280
Обед	салат	18,4	Салат из отварной свеклы	60		64,740	1,000	4,270	5,620
		88,25	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210		108,410	3,740	6,190	9,250
	1 блюдо	271,07	Котлеты домашние	70		137,200	5,790	10,190	5,510
	гарнир	259,01	Каша гречневая рассыпчатая	150		202,450	6,970	5,440	31,470
	напиток	349,03	Компот из смеси сухофруктов	200		77,940	0,590	0,050	18,580
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		71,100	2,340	-	14,400
	хлеб ржаной	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	40		79,200	2,640	0,480	15,860
		364,05	Соус томатный	20		17,640	0,210	1,210	1,440
Полдник	Напиток	377,06	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,003	11,260
	Сладкое	770	Булочка дорожная	100		383,760	7,510	14,900	53,020

Школа		Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.2025		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	256,06	Мясо тушеное (свинина)	90		142,000	0,300	9,020	2,800
	гпргр	331,19	Макароны отварные	150		207,830	5,650	4,560	36,010
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200		76,650	1,820	1,420	13,740
	хлеб	28,1	Батон йодированный	50		134,480	3,850	1,500	25,750
	закуска	8014,04	Горошек зеленый консервированный	30		12,00	0,93	0,06	1,95
Обед	салат	58,09	Салат морковный	60		58,090	1,220	7,090	6,490
		82,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210		101,500	1,940	4,810	12,460
	1 блюдо	342,13	Рагу из птицы	200		342,130	2,500	3,560	18,780
	гарнир								
	напиток	11,08	Компот из свежих яблок	200		11,080	0,240	0,240	25,840
	хлеб бел.	482,02	Хлеб пшеничный	40		47,000	1,520	0,160	9,840
	хлеб черн.	481,04	Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820
Полдник	Напиток	376	Чай с сазором	200		45,410	0,200	0,020	11,500
	Сладкое	424,02	Булочка домашняя	100		424,020	8,430	4,670	53,650

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	173,11	Каша вязкая молочная их хлопьев овсянных "Геркулес" с маслом	200		310,320	8,690	13,380	38,610	
	гарнир									
	гор.напиток	377,06	Чай с сахаром лимоном	200		47,490	0,260	0,030	11,260	
	хлеб	28,1	Батон йодированный	50		134,480	3,850	1,500	25,750	
		209	Яйцо вареное	40			5,080	4,600	0,280	
	15	Сыр порционно	10			36,400	2,320	2,950	2,700	
Обед	закуска	30,03	Салат Осенний	60		47,290	0,450	3,120	3,920	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200		124,700	6,570	4,050	15,420	
	2 блюдо	404,26	Биточек из говядины	70		404,260	11,400	12,920	11,440	
	гарнир	415,01	Ри припущенный с овощами	150		219,330	4,150	4,900	39,470	
	напиток	473	Напиток Витаминный	200		140,000	0,180	0,040	29,000	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		71,700	2,340		14,400	
	хлеб черн.	481,36	Хлеб ржано-пшеничный	40		79,200	2,640	0,480	16,860	
		372,01	Соус сметанный с томатом	20		30,670	0,890	1,360	3,600	
Полдник	Напиток	378	Чай с молоком	200		75,650	1,820	1,420	13,740	
	Сладкое		Печенье	30		135,000	6,150	3,450	19,800	
	фрукты		Яблоко свежее	100,00		47,00	0,40	0,40	9,80	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2 блюдо	442,06	Голень запеченая	90		191,920	14,780	17,780	0,340	
		364,05	Соус томатный	30		17,640	0,210	1,210	1,440	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050	
	хлеб	28,08	Батон йодированный	30		80,690	2,310	0,900	15,500	
	гарнир	8,76	Макароны отварные с томатом	150		201,730	5,800	4,350	34,780	
Обед	закуска	604,02	Икра кабачковая	60		34,200	0,600	4,200	5,100	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200		121,000	3,420	5,650	15,820	
	2 блюдо	220,59	Котлета куриная	70		156,740	9,380	11,660	3,610	
	гарнир	189,04	Овощи запеченные	150		300,350	2,830	23,460	18,810	
	напиток	442,05	Сок фруктовый	200		52,000	0,300	0,100	11,800	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		28,000	2,340		14,400	
	хлеб черн.	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	40		79,200	2,640	0,480	15,860	
		371,03	Соус сметанный	20		20,530	0,470	1,210	1,910	
Полдник	Напиток		Чай с сахаром лимоном	200		377,060	0,260	0,030	11,260	
	Сладкое	493,01	Булочка сдобная	100		364,010	8,070	9,330	64,980	

Школа		Первая неделя 5 день			Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлета куриная п\ф	70		266,390	11,640	4,960	43,800	
	гарнир	259,01	Каша гречневая рассыпчатая	150		202,450	6,970	5,440	31,470	
	гор.напиток	377,06	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,030	11,260	
	хлеб	28,08	Батон йодиолванный	30		80,690	2,310	0,900	15,500	
		372,01	Соус сметанный с томатом	30		30,670	0,890	1,360	3,600	
Обед	закуска	39,02	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60		101,500	2,980	2,320	5,850	
	1 блюдо	82,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на	210		101,500	1,940	4,810	12,460	
	2 блюдо	274	Рыба тушеная в томате с овощами	90		57,640	0,350	4,550	3,780	
	гарнир	362	Пюре картофельное	150		162,540	3,200	7,070	21,430	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200		77,940	0,590	0,050	18,580	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		94,000	3,160	0,400	19,320	
	хлеб черн.	481	Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820	
Полдник	Напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050	
	Сладкое	456,03	Коржик ароматный	100		405,530	7,120	12,120	66,970	

Школа				Отд./корп	1-4 кл	День				00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	204	Макроны с сыром	220		358,320	13,570	9,490	54,290	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050	
	хлеб	28,08	Батон йодированный	40		28,080	2,310	0,900	15,500	
		8014,05	Горошек зеленый консервированный	40		16,000	1,240	0,080	2,600	
Обед	закуска	604,02	Икра кобачковая	60		34,200	0,600	4,200	5,100	
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой на бульоне	200		96,000	3,590	3,920	13,360	
	2 блюдо	96	Гуляш из курицы	90		290,090	12,440	12,490	1,630	
	гарнир	125	Картофель отварной	150		168,160	3,140	6,050	25,200	
	напиток	389	Сок фруктовый	200		52,000	0,300	0,100	11,800	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		71,700	2,340		14,400	
	хлеб черн.	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	40		79,200	2,640	0,480	15,860	
Полдник	Напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050	
	Сладкое		Печенье	30		135,000	6,150	3,450	19,800	
			Яблоко свежее	100		227,000	6,750	3,870	40,650	

2 неделя

Школа				Отд./корп	1-4 кл	День				00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	174,06	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200		223,000	4,720	7,850	33,250	
		209	Яйцо вареное	40		62,800	5,080	4,600	0,280	
	гор.напиток	377,06	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,030	11,260	
	хлеб	28,1	Батон йодированный	30		134,480	3,850	1,500	25,750	
		15	Сыр порционно	10		36,400	2,320	2,950		
Обед	закуска	52,09	Салат морковный	60		57,500	0,730	4,250	3,890	
	1 блюдо	82,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	210		102,000	1,940	4,810	12,460	
	2 блюдо	291	Плов из птицы	200		335,290	14,440	18,590	27,490	
	гарнир									
	напиток	349,03	Компот из свежих яблок	200		56,820	0,140	0,140	13,510	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		71,700	2,340		14,400	
	хлеб черн.	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	40		79,200	2,640	0,480	15,860	
Полдник	Напиток	378	Чай с молоком	200		75,650	1,820	1,420	13,740	
	Сладкое	493,02	Булочка сдобная с яблоками	100		364,010	8,070	9,330	61,980	

Школа				Отд./корп	1-4 кл	День				00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлета куринная	70		266,390	11,640	4,960	43,800	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050	
	хлеб	28,08	Батон йодированный	40		105,000	3,040	1,100	20,560	
	гарнир		Рис припущенный с овощами	150		219,330	4,150	4,900	39,470	
		371,02	Соус сметанный	30		34,220	0,780	2,010	3,180	
Обед	закуска	18,04	Салат из отварной свеклы	60		64,740	1,000	4,270	5,620	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовми на курином бульоне 200	200		170,000	8,000	12,000	8,000	
	2 блюдо	462	Тефтели (2вариант) с соусом томатным (24г)	90		170,110	7,830	11,870	7,890	
	гарнир	125	Картофель отварной	150		168,160	3,140	6,050	25,200	
	напиток	473	Напиток витаминный	200		140,000	0,180	0,040	29,000	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		77,700	2,340		14,400	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40		94,000	3,160	0,400	19,320	
Полдник	Напиток	377,06	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,030	11,260	
	Сладкое	424,02	Булочка домашняя	100		289,480	8,430	4,670	53,650	

Школа				Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны с сыром	200		66,100	13,570	9,490	54,290
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200		75,650	1,820	1,420	13,740
	хлеб	28,08	Батон йодированный	30		80,690	2,310	0,900	15,500
		446,01	Кукуруза консервированная отварная	40		32,430	0,860	1,250	4,360
Обед	закуска	604,02	Икра кабачковая	60		61,980	0,600	4,200	5,100
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с крупой перловой на бульоне	200		103,980	3,690	3,920	13,360
	2 блюдо	310	Гуляш из курицы	90		165,480	13,530	10,750	4,290
	гарнир	259,01	Каша гречневая рассыпчатая	150		202,450	6,970	5,440	31,470
	напиток	442,05	Сок фруктовый	200		442,050	0,300	0,100	11,800
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		77,700	2,340		14,400
	хлеб черн.	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	40		70,500	2,640	0,480	15,860
Полдник	Напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050
	Сладкое		Печенье	30		135,000	6,150	3,450	19,800
			Яблоко свежее	100		47,000	0,400	0,400	9,800

Школа				Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	327,02	Каша молочная "Дружба" 200	200		251,000	5,710	11,050	31,940	
		15	Сыр порционно	10		36,400	2,320	2,950		
	гор.напиток	377,06	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,030	11,260	
	хлеб	28,03	Батон йодированный	50		131,000	3,080	1,370	25,700	
		209	Яйца вареные	40		62,800	5,080	4,600	0,280	
Обед	закуска	30,03	Салат Осенний	60		47,290	0,450	3,120	3,920	
	1 блюдо	93	Щи по уральски (с крупой) на бульоне	200		133,020	8,020	5,580	12,600	
	2 блюдо	263,01	Рагу из свинины	200		657,730	9,140	60,220	19,540	
	напиток	349,03	Компот из смеси сухофруктов	200		77,940	0,590	0,050	18,580	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		94,000	3,160	0,400	19,320	
хлеб черн.	481,05	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,800	3,360	0,660	29,640			
Полдник	Напиток	378	Чай с молоком	200		75,650	1,820	1,420	13,740	
	Сладкое	400,5	Булочка с повидлом	100		324,000	6,580	10,570	56,940	

Школа				Отд./корп	1-4 кл	День			00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	120		214,500	11,100	17,960	2,070
		8014,04	Горошек зеленый консервированный	30		12,000	0,930	0,060	1,950
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050
	хлеб	28	Батон йодированный	70		183,170	5,320	1,980	35,980
		338	Яблоко свежее	100		47,000	0,400	0,400	9,800
Обед	закуска	67	Винегрет Овощной	60		60,570	1,170	3,090	6,930
	1 блюдо	103	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	200		103,000	2,870	3,460	20,790
	2 блюдо	232	Рыба запеченная в сметанном соусе	90		171,690	16,260	9,040	6,130
	гарнир	128	Пюре картофельное	150		131,820	3,400	2,510	23,810
	напиток	473	Напиток витаминный	200		140,000	0,180	0,040	29,000
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		71,100	2,340		14,400
	хлеб черн.	481,04	Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820
Полдник	Напиток	377	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,030	11,260
	Сладкое		Коржик ароматный	100		405,530	7,120	12,120	66,970

Школа			Отд./корп	1-4 кл	День				
			00.00.2025						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсянных	200		310,000	8,690	13,380	38,610
		15	Сыр порционно	10		36,400	2,320	2,950	
	гор.напиток	377	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,030	11,260
	хлеб	28	Батон йодированный	50		134,480	3,850	1,500	25,750
		4	Яйцо вареное	40		62,800	5,080	4,600	0,280
Обед	закуска	30	Салат осенний	60		47,290	0,450	3,120	3,920
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	200		104,710	3,380	6,310	8,470
	2 блюдо	404,26	Биточек из говядины	70		207,340	11,400	12,920	11,440
	гарнир	415	Рис припущенный с овощами	150		219,330	4,150	4,900	39,470
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200		77,940	0,590	0,050	18,580
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		71,100	2,340		14,400
	хлеб черн.	481	Хлеб ржано-пшеничный	40		79,200	2,640	0,480	15,860
		364	Соус томатный	20		17,610	0,210	1,210	1,440
Полдник	Напиток	225	Печенье	50		225,000	10,250	5,750	33,000
	напиток	378	Чай с молоком	200		75,650	1,820	1,420	13,400
		338	Яблоко свежее	100		47,000	0,400	0,400	9,800