1 неделя

Школа		Отд./корп	5-11 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	250		374,370	10,540	13,610	52,190	
		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	52	Салат из отварой свеклы	100		107,900	1,660	7,110	9,370	
	1 блюдо	88,27	Щи из свежей капусты с картофелем на	260		134,220	4,630	7,660	11,450	
	2 блюдо	271,07	Котлеты домашние	80		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	40		94,000	3,160	0,400	19,320	
	хлеб ржаной	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820	
		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 сдобная с яблоками	150		383,760	7,510	14,900	53,020	

Школа		Отд./корп	5-11 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)	100		142,000	0,600	9,020	2,800	
	гпргир	331,19	Макароны отварные	180		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	0,93	0,06	1,95	
Обед	салат	52,1	Салат морковный	100		52,100	0,730	4,250	3,890	
	1 блюдо	82,27	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260		76,340	1,820	3,610	9,030	
	2 блюдо	342,13	Рагу из птицы	250		147,250	3,130	4,450	23,480	
	гарнир									
	напиток	11,08	Компот из свежих яблок	200		62,690	0,160	0,160	14,900	
	хлеб бел.	482,02	Хлеб пшеничный	40		94,000	3,160	0,400	19,320	
	хлеб черн.	481,04	Хлеб ржано-пшеничный	60		118,800	3,360	0,660	29,640	
Полдник	Напиток	376	Чай с сахором	200		45,410	0,200	0,020	11,500	
	Сладкое	424,02	Булочка домашняя	150		440,180	12,650	7,500	80,700	

Школа		Отд./корп	5-11 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	250		387,910	10,860	16,370	48,260	
	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	100		78,820	0,750	5,200	6,530	
	1 блюдо	102,04	Суп картофельный с бобовыми на курином	250		155,880	8,210	5,060	19,280	
	2 блюдо	404,26	Биточек из говядины	80		236,960	13,020	14,760	13,070	
	гарнир	415,01	Рис припущенный с овощами	180		219,330	4,150	4,900	39,700	
	напиток	473	Напиток Витаминный	200		140,000	0,180	0,040	29,000	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	40		94,000	3,160	0,400	19,320	
	хлеб черн.	481,36	Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820	
	соус	372,01	Соус сметанный с томатом	30		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	50		47,000	0,400	0,400	9,800	
	фрукты		Яблоко свежее	100,00		47,00	0,40	0,40	9,80	

Школа		Отд./корп	5-11 кл							День	00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	442,07	Голень запеченая	90		246,750	19,010	19,010	0,430		
	гарнир	8,77	Макароны отварные с томатом	180		242,070	6,960	5,210	41,740		
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050		
	хлеб	28,01	Батон йодированный	50		134,480	3,850	1,500	25,750		
		371,03	Соус томатный	30		17,640	0,210	1,210	1,440		
Обед	закуска	604,03	Икра кабачковая	100		56,400	1,000	7,000	8,500		
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом на куринном бульоне	250		121,000	3,420	5,650	15,820		
	2 блюдо	220,59	Котлета куринная	80		188,620	11,310	14,050	4,270		
	гарнир	189	Овощи запеченные	180		300,350	2,830	23,460	18,810		
	напиток	442,05	Сок фруктовый	200		52,000	0,300	0,100	11,800		
	хлеб бел.	482	Хлеб пшеничный	40		47,000	1,520	0,160	9,840		
	хлеб черн.	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	50		481,040	3,300	0,600	19,820		
		372,01	Соус сметанный	30		20,530	0,470	1,210	1,910		
Полдник	Напиток	11,24	Чай с сахаром лимоном	200		63,250	0,090	0,010	15,270		
	Сладкое	421	Булочка сдобная с яблоком	150		364,010	8,070	9,330	61,980		

Школа	Первая неделя 5 день	Отд./корп	5-11 кл							День	00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	294,14	Котлета куринная п/ф	90		266,390	11,640	4,960	43,800		
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180		242,940	8,000	11,000	37,760		
	гор.напиток	378	Чай с сахаром лимоном	200		377,060	0,260	0,030	11,260		
	хлеб	28,08	Батон йодированный	40		131,250	3,800	1,380	25,700		
		372,01	Соус сметанный с томатом	30		30,670	0,890	1,360	3,600		
Обед	закуска	39,03	Салат картофельный с кукрузой и морковью	100		79,930	1,630	3,870	9,750		
	1 блюдо	82,87	Борщ из капусты с кртофелем со сметаной	260		76,340	1,820	3,610	9,030		
	2 блюдо	274,08	Рыба тушеноая в томате с овощами	100		64,090	0,390	5,050	4,200		
	гарнир	128	Пюре картофельное	180		220,600	3,850	8,630	30,920		
	напиток	349,03	Компот из смеси сухофруктов	200		349,030	0,590	0,050	18,580		
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		94,000	3,160	0,400	19,320		
	хлеб черн.	471,04	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	150		405,530	7,120	12,120	66,970		

Школа		Отд./корп	5-11 кл							День	00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	204	Макроны с сыром	250		403,040	15,370	10,500	61,340		
		178	Масло сливочное порционно	10		70,900	0,070	7,800	0,100		
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050		
	хлеб	28,08	Батон йодированный	50		134,480	3,850	1,500	25,750		
		8014,05	Горошек зеленый консервированный	40		16,000	1,240	0,080	2,600		
Обед	закуска	604,03	Икра кабачковая	100		56,400	1,000	7,000	8,500		
	1 блюдо	93,6	Рассольник ленинградский с крупой перловой на бульоне	250		199,600	7,000	9,000	26,980		
	2 блюдо	290	Гуляш из курицы	100		169,030	12,440	12,490	1,630		
	гарнир	125	Карофель отварной	180		189,490	3,800	5,820	30,410		
	напиток	442	Сок фруктовый	200		52,000	0,300	0,100	11,800		
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	40		94,000	3,160	0,400	19,320		
	хлеб черн.	481,06	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		Печенье	50		225,000	10,250	5,750	33,000		
		338	Яблоко свежее	100		47,000	0,400	0,400	9,800		

2 неделя

Школа		Отд./корп	5-11 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	250		278,750	5,890	9,810	41,560	
		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	50		134,480	3,850	1,500	25,750	
		15	Сыр порционно	15		54,600	3,480	4,430		
Обед	закуска	52,09	Салат морковный	100		57,500	0,730	4,250	3,890	
	1 блюдо	82,25	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260		76,340	1,820	3,610	9,030	
	2 блюдо	291	Плов из птицы	250		335,290	14,440	18,590	27,490	
	гарнир									
	напиток	349,03	Компот из смеси сухофруктов	200		77,940	0,590	0,050	18,580	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	30		71,700	2,340		14,400	
	хлеб черн.	481,06	Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820	
Полдник	Напиток	378	Чай с молоком	200		75,650	1,820	1,420	13,740	
	Сладкое	493,02	Булочка сдобная с яблоками	150		364,010	8,070	9,330	61,980	

Школа		Отд./корп	5-11 кл						День	00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлета куринная	90		219,330	4,150	4,900	39,470	
		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	28,08	Батон йодированный	60		157,000	4,560	1,700	30,840	
	гарнир		Рис припущенный с овощами	180		219,330	4,150	4,900	39,470	
		371,02	Соус сметанныйс томатом	30		17,750	0,490	0,780	2,150	
Обед	закуска	52	Салат из отварной свеклы	100		107,900	1,600	7,110	9,370	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250		155,880	8,210	5,060	19,280	
	2 блюдо	462	Тефтели (2вариант) с соусом томатным	110		207,910	9,570	14,510	9,640	
	гарнир	125	Картофель отварной	180		189,490	3,800	5,820	30,410	
	напиток	473	Напиток витаминный	200		140,000	0,180	0,040	29,000	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	40		47,000	1,520	0,160	9,840	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820	
Полдник	Напиток	377,06	Чай с сахаром лимоном	200		47,790	0,260	0,030	11,260	
	Сладкое	424,02	Булочка домашняя	150		424,030	12,650	7,500	80,700	

Школа				Отд./корп	5-11 кл				День	00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны с сыром	250		352,100	17,610	20,450	51,210	
		14	Масло сливочное	10		68,800	2,000	7,250	0,130	
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200		75,650	1,820	1,420	13,740	
	хлеб	28,08	Батон йодированный	50		134,480	3,850	1,500	25,750	
		446,01	Кукуруза консервированная отварная	40		32,430	0,860	1,250	4,360	
Обед	закуска	604,03	Икра кабачковая	100		56,400	1,000	7,000	8,500	
	1 блюдо	171	Рассольник ленинградский с крупой перловой на бульоне	250		129,980	4,610	4,900	16,700	
	2 блюдо	290,1	Гуляш из курицы	100		169,030	12,440	12,490	1,630	
	гарнир	259,01	Каша гречневая рассыпчатая	180		242,940	8,000	11,000	37,760	
	напиток	442,05	Сок фруктовый	200		52,000	0,300	0,100	11,800	
	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 сахором	200		45,510	0,200	0,020	11,050	
	Сладкое		Печенье	50		225,000	10,250	5,750	33,000	
		338	Яблоко свежее	100		47,000	0,400	0,400	9,800	

Школа				Отд./корп	5-11 кл				День	00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	327,03	Каша молочная №Дружба" 250	250		327,030	7,140	13,810	39,930	
		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		105,000	3,040	1,100	20,560	
		4001	Яйца вареные	40		62,800	5,080	4,600	0,280	
Обед	закуска	30,04	Салат Осенний	100		78,820	0,750	5,200	6,530	
	1 блюдо	99,15	Щи по уральски (с крупой) на бульоне	250		10,030	6,980	15,750	166,280	
	2 блюдо	263,01	Рагу из свинины	250		822,160	11,430	75,270	24,430	
	напиток	349,03	Компот из смеси сухофруктов	200		77,940	0,590	0,050	18,580	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50		117,500	3,950	0,500	24,150	
	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 сдобная с повидлом	150		364,010	8,070	9,330	61,980	

Школа				Отд./корп	5-11 кл				День	00.00.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150		207,550	16,060	14,480	3,210	
		8014,04	Горошек натуральный	150		12,000	0,930	0,060	1,950	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		45,410	0,200	0,020	11,050	
	хлеб	28,25	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	72,04	Винегрет овощной	100		93,670	1,770	4,130	12,110	
	1 блюдо	103	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250		157,650	3,590	4,330	25,990	
	2 блюдо	232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100		168,450	13,450	10,710	4,450	
	гарнир	128	Пюре картофельное	180		220,600	3,850	8,630	30,920	
	напиток	473	Напиток витаминный	200		140,000	0,180	0,040	29,000	
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	40		82,250	2,660	0,280	17,220	
	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	150		405,530	7,120	12,120	66,970	
								\		

Школа		Отд./корп	5-11 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	100		78,820	0,750	5,200	6,530		
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	260		77,730	1,740	3,760	9,090		
	2 блюдо	404,26	Биточек из говядины	80		236,960	13,020	14,760	13,070		
	гарнир	415	Рис припущенный с овощами	180		219,330	4,150	4,900	39,470		
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200		152,060	0,720	3,460	37,250		
	хлеб бел.	28	Хлеб пшеничный	40		47,000	1,520	0,160	9,840		
	хлеб черн.	481	Хлеб ржано-пшеничный	50		99,000	3,300	0,600	19,820		
		364	Соус томатный	30		26,460	0,310	1,820	2,150		
Полдник	Напиток	225	Печенье	50		225,000	10,250	5,750	33,000		
	напиток	378	Чай с молоком	200		119,850	2,900	3,200	19,670		
		338	Яблоко свежее	100		47,000	0,400	0,400	9,800		