

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	11,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порциями) 15 рацион	15	19,76	51,45	3,84	3,92	
3	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200	200	32,77	233,49	8,8	7,36	32,64
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Батон пшеничный 30г	30	3,12	71,4	2,4	0,3	14,73
6	Какао на молоке с сахаром 200 (2,5/200/10)	200	26,20	179,41	6,77	5,6	35,75
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		571	109,48				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	12,86	6,6	0,42	0,06	1,14
2	Рис припущенный 150 рацион	150	14,89	205,34	3,64	4,33	36,58
3	Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90	90	50,12	145,79	15,95	5,16	11,08
4	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
6	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	18,00	398,1	6,9	18,1	51,9
7	Напиток лимонный 200 (10/8)	200	3,09	35,32	0,09	0,01	8,28
ИТОГО:		566	101,63				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	13,36	14,4	0,36	0,12	2,28
2	Пюре картофельное 150	150	29,67	146,54	3,35	6,08	12,32
3	Торт пшеничный 100	100	79,43	232,57	16,69	12,49	11,89
4	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180)	200	6,48	117,7	0,1	0,1	29,06
7	Фрукты свежие (яблоки) 104 рацион	104	14,98	48,88	0,414	0,414	10,188
ИТОГО:		650	146,59				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	12,86	6,6	0,42	0,06	1,14
2	Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 200/10	210	104,75	365,69	35,01	11,05	38,24
3	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Компот из смеси сухофруктов 200 (20/10)	200	8,53	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		506	128,81				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	13,36	14,4	0,36	0,12	2,28
2	Паста "Маринара" (филе минтая) 150/50/50	250	61,05	320,16	15,06	13,12	34,44
3	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		546	105,28				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	12,86	6,6	0,42	0,06	1,14
2	Плов с говядиной 50/150 (12дн)	200	88,19	392,64	20,14	13,58	30,71
3	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Какао на молоке с сахаром 200 (2,5/200/10)	200	26,20	179,41	6,77	5,6	35,75
ИТОГО:		496	129,92				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Икра кабачковая (консервы) 60 рацион	60	12,52	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Суфле яичное 170	170	71,67	259,3	14,05	21,25	2,93
3	Батон пшеничный 25	25	2,60	65,5	1,87	0,72	12,8
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Кофейный напиток на молоке с сахаром 200 (5/200/15)	200	27,50	183,5	5,81	5	35,81
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		571	129,93				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	12,86	6,6	0,42	0,06	1,14
2	Лагман из отварной говядины с картофелем 220 (Гимн №8)	220	106,36	422,94	22,66	15,07	45,3
3	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Напиток лимонный 200 (10/8)	200	3,09	35,32	0,09	0,01	8,28
ИТОГО:		516	124,98				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	13,36	14,4	0,36	0,12	2,28
2	Пюре картофельное 150	150	29,67	146,54	3,35	6,08	12,32
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 90	90	60,87	120,22	11,01	5,22	5,69
4	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		536	134,77				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10гр	10	11,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20	160	97,19	416,11	26,48	18,25	32,28
3	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	11,76	116,65	0,68	0,28	24,63
ИТОГО:		406	123,61				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 11

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	12,86	6,6	0,42	0,06	1,14
2	Крылышки куриные в панировке запеченные 90	90	46,89	247,03	14,68	17,56	18,38
3	Гратен картофельный запеченный с сыром 150	150	39,98	213,7	8,15	7,76	41,85
4	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
6	Чай с молоком 200 (2/100/10)	200	14,46	116,89	3,3	2,6	34,8
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		636	131,26				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 12

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	13,36	14,4	0,36	0,12	2,28
2	Жаркое по-домашнему 200 (50/150) (12дн)	200	93,76	296,35	18,28	11,8	14,22
3	Хлеб пшеничный 20	20	1,43	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	1,24	28,96	1,06	0,19	5,44
5	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	9,37	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		496	119,16				