

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Сыр (порциями) 15 рацион	15	19,76	51,45	3,84	3,92	
2	Масло сливочное (порциями) 15 рацион	15	17,98	99,15	0,12	10,88	0,2
3	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5	205	22,19	226,31	6,45	7,02	34,14
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
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) 105 рацион	105	15,12	49,35	0,42	0,42	10,29
ИТОГО:		594	106,23				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Рис припущенный 180	180	17,86	246,4	4,37	7,2	43,9
3	Стрипы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион	100	57,79	153,6	20,43	5,68	6,49
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
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:		664	122,17				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	22,26	24	0,6	0,2	3,8
2	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	27,98	159	3,75	5,62	14,55
3	Тортик печёночный 100	100	79,43	232,57	16,69	12,49	11,89
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25)	200	6,48	90	0,03		23
ИТОГО:		634	140,15				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 200/10(12дн)	210	115,52	365,69	35,01	11,05	38,24
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	9,37	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		564	150,32				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Паста "Маринара" (филе минтая) 150/50/50	250	61,05	320,16	15,06	13,12	34,44
2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,5	24,5	1,90	59,4	1,98	0,36	11,88
3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
4	Сок фруктовый 200	200	28,20	92	1	0,2	20,2
5	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		604,5	107,69				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше 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	Плов с говядиной 50/150 (12дн)	200	88,19	392,64	20,14	13,58	30,71
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион	200	18,12	125,41	3,87	3,1	20,18
ИТОГО:		514	123,67				

Школа

Отд./корп

День

7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Икра кабачковая (консервы) 100 рацион	100	20,87	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Суфле яичное 170	170	71,67	259,3	14,05	21,25	2,93
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
4	Батон пшеничный 30г	30	3,12	71,4	2,4	0,3	14,73
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) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		634	140,86				

Школа

Отд./корп

День

8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Лагман из отварной говядины 50/150 (12дн)	200	102,75	431,33	23,3	15,02	34,25
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Напиток лимонный 200 (10/8)	200	3,09	35,32	0,09	0,01	8,28
ИТОГО:		554	131,27				

Школа

Отд./корп

День

9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	22,26	24	0,6	0,2	3,8
2	Пюре картофельное из очищенного 180	180	27,98	159	3,75	11,62	14,55
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100	100	68,01	132,97	12,35	5,65	6,48
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
6	Сок фруктовый 200	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		629	150,09				

Школа

Отд./корп

День

10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 15 рацион	15	17,98	99,15	0,12	10,88	0,2
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20	160	97,19	416,11	26,48	18,25	32,28
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	11,76	116,65	0,68	0,28	24,63
ИТОГО:		429	130,93				

Школа

Отд./корп

День

11

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Огурец свежий (нарезка) 100 кл	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Крылышки куриные в панировке запеченные 100	100	51,31	274,478	16,311	19,511	20,422
3	Гратен картофельный запеченный с сыром 180	180	34,89	281,07	11,45	11,43	32,51
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
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:		734	140,49				

Школа

Отд./корп

День

12

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше 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 ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
4	Хлеб пшеничный 30г	30	2,14	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		514	139,32				