

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион	255	21,17	85,07	1,91	4,45	7,99
2	Каша гречневая вязкая 180 рацион	180	14,36	192	10,501	6,366	51,673
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50	100	59,47	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Сок фруктовый 200	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		816	128,91				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион	280	37,44	117,22	5,8	2,66	19,97
2	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150 (Гимн. № 8)	200	92,07	220	12	10,23	22,2
3	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15)	200	28,20	186,63	5,81	5	29,26
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		861	177,82				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	17,67	135,28	5,36	3,98	21,47
2	Рыба, запеченная с овощами под сырно-яичной шапкой 70/150	220	125,08	217,82	24,69	13,53	3,09
3	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	11,76	116,65	0,68	0,28	24,63
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		851	174,62				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Салат из свежих помидор с заправкой 80/20	100	19,26	18,4	0,88	0,16	3,04
2	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	30,48	117,96	3,45	5,57	10,18
3	Гратен картофельный запеченный с сыром 175/5	180	33,94	281,07	11,45	11,43	32,51
4	Крылышки куриные в панировке запеченные 100	100	51,31	274,478	16,311	19,511	20,422
5	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
7	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		916	168,9				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	24,57	119,2	2,31	4,53	20,05
2	Лагман из отварной говядины с картофелем 220 (Гимн №8)	220	106,36	422,94	22,66	15,07	45,3
3	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Кисель плодово-ягодный 200 (25)	200	6,48	90	0,03		23
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		856	157,52				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 рацион	255	15,69	98,1	2,63	3,55	13,7

2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	18,97	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50	140	57,58	172,67	13,42	7,28	12,65
4	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		956	140,55				

Школа Отд./корп День 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Суп крестьянский с крупой пшенной 250	250	11,27	116,01	2,488	5,458	14,18
2	Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 200/10	210	104,75	365,69	35,01	11,05	38,24
3	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Сок фруктовый 200	200	28,20	92	1	0,2	20,2
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		841	164,33				

Школа Отд./корп День 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	15,05	114,18	1,91	5,68	9,72
2	Паста "Маринара" (филе минтая) 150/70/50	270	81,05	286,58	17,43	9,52	31,5
3	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	28,67	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		906	144,88				

Школа Отд./корп День 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Суп рисовый с мясными фрикадельками (фарш) 250/25	275	39,22	148,22	7,71	4,46	14,36
2	Ачма с творогом и сыром 260	260	125,44	485	33,66	22,01	53,46
3	Хлеб пшеничный 40г	40	2,85	94	3,16	0,4	19,32
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	18,00	398,1	6,9	18,1	51,9
6	Сок фруктовый 200	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		841	216,5				

Школа Отд./корп День 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Салат из свежих огурцов с заправкой 80/20	100	18,59	18,4	0,88	0,16	3,04
2	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне 250 пл	250	10,75	214,06	10,46	11,72	17,27
3	Плов из птицы (окорочка отварные) 200 (50/150)	200	57,88	580,69	38,19	40,89	38,32
4	Хлеб пшеничный 45г	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Чай с молоком 200 (1,5/150/15)	200	20,11	143,13	4,65	3,83	22,27
ИТОГО:		831	113,04				

Школа Отд./корп День 11

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100	100	12,97	88,733	1,553	5,087	29,393
2	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	30,48	117,96	3,45	5,57	10,18
3	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	27,98	159	3,75	5,62	14,55
4	Торт печёночный 100	100	79,43	232,57	16,69	12,49	11,89
5	Хлеб пшеничный 40г	40	2,85	94	3,16	0,4	19,32
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
7	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	9,37	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		911	165,87				

Школа Отд./корп День 12

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 02.09.2024							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 90	90	19,72	6,6	0,42	0,06	1,14
2	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	24,57	119,2	2,31	4,53	20,05
3	Плов с говядиной 50/150 (12дн)	200	88,19	392,64	20,14	13,58	30,71
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Хлеб пшеничный 31,7г	31,7	2,26	70,5	2,37	0,3	14,49
6	Чай с молоком 200 (2/120/10)	200	16,64	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:		912,7	168,57				