

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Огурцы соленые (консервированные) 30 рацион	30	9,82	3,9	0,24	0,03	0,51
2	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	13,12	98,96	1,71	4,72	8,72
3	Пюре гороховое 145/5	150	12,76	227,34	15,88	4,59	26,55
4	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 90	90	52,01	147,61	16,31	5,38	9,62
5	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,91	70,5	2,37	0,3	14,49
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
8	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>829</b>	<b>133,48</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30	230	25,30	97,17	5,35	2,15	16
2	Рис отварной с овощами 150 рацион	150	17,35	222,89	3,49	7,73	33,76
3	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион	100	91,01	229,47	17,82	11,05	2,57
4	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,91	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	9,47	116,65	0,68	0,28	24,63
7	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	27,95	120	5,8	6,4	9,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>934</b>	<b>174,8</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	17,62	97,07	1,88	3,77	16,11
2	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50	150	10,35	141,15	3,51	6,87	16,1
3	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50	140	56,96	172,67	13,42	7,28	12,65
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Хлеб пшеничный 35 рацион	35	2,23	82,25	2,77	0,35	16,91
6	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион	200	2,85	61,37	0,2	0,05	15,04
<b>ИТОГО:</b>		<b>754</b>	<b>91,82</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	16,66	77,61	1,6	3,69	7,21
2	Плов из булгура (филе грудки куриной) 180 (30/150)	180	43,13	448,44	18,3	24,73	39,26
3	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	2,54	94	3,16	0,4	19,32
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Кофейный напиток на молоке 200 (6//15) рацион 2023	200	25,16	186,63	5,81	5	29,26
6	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>749</b>	<b>101,65</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 50 рацион	50	23,51	20	1,55	0,1	3,25
2	Суп картофельный с крутонами 200/15	215	19,87	153,43	4,02	10	20,02
3	Пюре картофельное 150 рацион 2023	150	26,43	173,66	3,22	9,42	12,19
4	Котлеты "Нежные" 100	100	61,91	130,48	14,2	5,85	6,33
5	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,91	70,5	2,37	0,3	14,49
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	6,48	90	0,03		23
<b>ИТОГО:</b>		<b>769</b>	<b>141,92</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							

1	Огурцы соленые (консервированные) 30 рацион	30	9,82	3,9	0,24	0,03	0,51
2	Суп картофельный с горохом 200 рацион	200	12,26	108,23	4,29	3,18	17,17
3	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023	150	13,89	182,08	5,51	4,2	28,32
4	Соус "Болоньезе" 50/40	90	70,91	177,2	17	9,66	4,21
5	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,91	70,5	2,37	0,3	14,49
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
7	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
8	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>824</b>	<b>152,65</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 рацион	205	13,22	92,32	1,72	4,91	10,16
2	Пюре картофельное 150 рацион 2023	150	26,43	173,66	3,22	9,42	12,19
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100	100	56,74	132,97	12,35	5,65	6,48
4	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	2,54	94	3,16	0,4	19,32
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	14,68	110,52	0,44	0,02	26,78
7	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>819</b>	<b>127,77</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023	30	19,50	125	2,4	6,69	60
2	Суп картофельный с крутонами 200/15	215	19,87	153,43	4,02	10	20,02
3	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50	150	10,35	141,15	3,51	6,87	16,1
4	Запеканка из печени с рисом 100 рацион 2023	100	79,77	273,14	14,43	17,86	11,6
5	Соус сметанный 30	30	6,86	41,45	0,79	2,7	3,48
6	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	2,54	94	3,16	0,4	19,32
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
8	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 рацион 2023	205	4,71	63,83	0,35	0,08	15,22
<b>ИТОГО:</b>		<b>794</b>	<b>145,41</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60	210	27,16	226,45	7,83	15,61	13,35
2	Рагу овощное 150 рацион	150	23,13	127,62	2,52	7,56	10,58
3	Котлета куриная (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10	100	65,28	195,69	19,98	7,32	11,62
4	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	2,54	94	3,16	0,4	19,32
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>824</b>	<b>161,97</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп с макаронными изделиями 200 рацион 2023	200	9,83	91,83	1,95	3,71	13,64
2	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150	200	97,08	286,63	17,6	14,9	5,47
3	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	2,54	94	3,16	0,4	19,32
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	27,95	120	5,8	6,4	9,4
6	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	25,62	179,41	6,77	5,6	24,98
7	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>964</b>	<b>177,18</b>				