

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Сыр (порциями) 15 рацион	15	16,17	51,45	3,84	3,92	
2	Масло сливочное (порциями) 15 рацион	15	14,41	99,15	0,12	10,88	0,2
3	Яйцо отварное 40	40	13,14	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 рацион 2023	205	19,04	226,31	6,45	7,02	34,14
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Батон пшеничный 30 рацион	30	3,15	71,4	2,4	0,3	14,73
7	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион	200	14,88	129,5	2,91	2,5	23,68
8	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		629	94,95				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 30 кл	30	14,10	12	0,93	0,06	1,95
2	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	23,79	159	3,75	5,62	14,55
3	Котлеты "Нежные" 100	100	61,91	130,48	14,2	5,85	6,33
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24,2	24,2	1,83	59,4	1,98	0,36	11,88
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	6,48	90	0,03		23
ИТОГО:		584,2	111,29				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	13,49	41,38	1,04	3,06	2,03
2	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины) 50/150	200	88,82	257,49	18,25	10,05	9,7
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
5	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5	205	4,18	63,83	0,35	0,08	15,22
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	13,59	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		649	125,07				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	12,16	172,92	4,45	8,12	20,26
3	Соус сметанный 30	30	6,86	41,45	0,79	2,7	3,48
4	Запеканка из печени с рисом 100	100	83,47	273,14	14,43	17,86	11,6
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	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	14,68	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		624	140,53				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт) рацион 2023	30	19,50	125	2,4	6,69	60
2	Рагу овощное 180 рацион	180	27,76	153,14	3,02	9,07	12,7
3	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион	100	60,75	153,6	20,43	5,68	6,49
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	Какао с молоком 200 рацион 2023	200	15,45	105,46	3,87	3,1	15,19
ИТОГО:		564	127,18				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Сыр (порциями) 15 рацион	15	16,17	51,45	3,84	3,92	
2	Масло сливочное (порциями) 15 рацион	15	14,41	99,15	0,12	10,88	0,2
3	Яйцо отварное 40	40	13,14	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион	215	31,86	277,9	9,35	9,92	36,86
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Батон пшеничный 30 рацион	30	3,15	71,4	2,4	0,3	14,73
7	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион	200	2,85	61,37	0,2	0,05	15,04
8	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		639	95,74				

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 (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Кукуруза консервированная 60	60	24,86	53,36	2,09	0,39	8,96
2	Рис припущенный 180 рацион	180	14,47	246,4	4,37	5,2	43,9
3	Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 50/50	100	51,23	147,05	15,72	4,65	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		614	125,25				

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 (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,60	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 170/30 рацион	200	97,30	533,26	27,85	20,31	54,68
3	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,91	70,5	2,37	0,3	14,49
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5	205	4,18	63,83	0,35	0,08	15,22
6	Фрукты свежие (яблоки) 108 рацион	108	13,34	50,76	0,43	0,43	10,58
ИТОГО:		577	128,14				

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 (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 30	30	6,75	20,69	0,52	1,53	1,02
2	Макаронные изделия отварные 150 рацион	150	13,78	179,82	5,43	4,19	27,9
3	Соус "Болоньезе" 50/40	90	70,91	177,2	17	9,66	4,21
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Хлеб пшеничный 60 рацион	60	3,82	141	4,74	0,6	28,98
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	6,48	90	0,03		23
ИТОГО:		554	103,55				

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 (10 дн.) с 01.11.2023							
1	Огурцы соленые (консервированные) 30 рацион	30	9,82	3,9	0,24	0,03	0,51
2	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	23,79	159	3,75	5,62	14,55
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	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		574	124,4				