

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	14,76	114,18	1,91	5,68	9,72
2	Пюре гороховое 175/5	180	14,41	268,15	19,16	4,82	32,04
3	Байтсы (Ломтики из филе куриной грудки в сухарях (запеченные) 100	100	59,59	161,04	18,61	5,95	9,61
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	12,35	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>921</b>	<b>136,71</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 220/30	250	37,36	117,22	5,8	2,66	19,97
2	Рис отварной с овощами 180 рацион	180	20,82	267,96	4,19	9,28	40,55
3	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион	100	91,01	229,47	17,82	11,05	2,57
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	9,47	116,65	0,68	0,28	24,63
<b>ИТОГО:</b>		<b>816</b>	<b>164,56</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше 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	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	21,37	119,2	2,31	4,53	20,05
3	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50	140	56,96	172,67	13,42	7,28	12,65
4	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	12,16	172,92	4,45	8,12	20,26
5	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
7	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион	200	2,85	61,37	0,2	0,05	15,04
<b>ИТОГО:</b>		<b>891</b>	<b>118,74</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	20,42	94,85	1,96	4,43	8,95
2	Плов из булгура (филе грудки куриной) 200 (50/150)	200	60,62	448,44	18,3	24,73	39,26
3	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
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>841</b>	<b>124,45</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп картофельный с крутонами 250/20	270	21,92	196,74	5,2	4,87	25,65
2	Пюре картофельное из очищенного 180 рацион	180	23,79	159	3,75	5,62	14,55
3	Котлеты "Нежные" 110	100	76,37	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 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	6,48	90	0,03		23
<b>ИТОГО:</b>		<b>836</b>	<b>134,46</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	15,33	135,28	5,36	3,98	21,47
2	Соус "Болоньезе" 50/40	90	70,91	177,2	17	9,66	4,21

3	Макаронные изделия отварные с сыром 180 (155/10/15)	180	35,48	283,47	10,27	13,8	29,36
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 150 рацион	150	18,53	70,5	0,6	0,6	14,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>956</b>	<b>175,85</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 рацион	255	15,64	98,1	2,63	3,55	13,7
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) 110	100	62,47	136,41	12,26	5,97	6,58
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	14,68	110,52	0,44	0,02	26,78
7	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	14,33	54,52	0,46	0,46	11,37
<b>ИТОГО:</b>		<b>937</b>	<b>136,81</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше 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 250/20	270	21,92	196,74	5,2	4,87	25,65
3	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	12,16	172,92	4,45	8,12	20,26
4	Соус сметанный 30	30	6,86	41,45	0,79	2,7	3,48
5	Запеканка из печени с рисом 120	120	105,51	273,14	14,43	17,86	11,6
6	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
8	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023	200	3,66	62,31	0,15	0,03	15,15
<b>ИТОГО:</b>		<b>916</b>	<b>175,51</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60	260	39,06	236,44	7,92	16,45	13,85
2	Рагу овощное 180 рацион	180	27,76	153,14	3,02	9,07	12,7
3	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10	100	64,39	195,69	19,98	7,32	11,62
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,18	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	29,70	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	13,59	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>936</b>	<b>180,4</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 01.11.2023</b>							
1	Суп с макаронными изделиями 250 рацион 2023	250	11,02	106,66	2,43	3,76	17,03
2	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150	200	97,08	286,63	17,6	14,9	5,47
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,72	71,28	2,38	0,43	14,26
4	Хлеб пшеничный 45 рацион	45	2,86	105,75	3,56	0,45	21,74
5	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	27,95	120	5,8	6,4	9,4
6	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион	200	16,37	125,41	3,87	3,1	20,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>931</b>	<b>158</b>				