

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 09.01.2024</b>							
1	Борщ со свеклой со сметаной 200/5	205	14,36	98,96	1,71	10	8,72
2	Пюре гороховое 145/5	150	12,95	227,34	15,88	4,59	26,55
3	Байтсы (ломтики из филе куриной грудки (запеченные) 90	90	54,61	148,68	16,31	8,5	11,29
4	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	2,59	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	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>819</b>	<b>130,97</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 09.01.2024</b>							
1	Суп летний из овощей со сметаной 200/5	205	23,90	96,1	4	6	8,19
2	Плов из булгура (из филе грудки куриной) 180 (30/150)	180	47,06	448	14	15	39,26
3	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,50	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15)	200	26,01	110	1,4	2	29,26
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>745</b>	<b>116,86</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 09.01.2024</b>							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	19,00	97,07	1,88	3,77	16,11
3	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50	150	10,65	141,15	3,51	6,87	16,1
4	Ёжики мясные из говядины (фарш) с томатным соусом 90/50	140	57,58	172,67	13,42	7,28	18,5
5	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	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	Какао с молоком 200 (4/100/15)	200	16,86	179,41	6,77	5,6	24,98
<b>ИТОГО:</b>		<b>809</b>	<b>127,48</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 09.01.2024</b>							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30	230	26,92	97,17	5,35	2,15	16
2	Рис отварной с овощами 150 рацион	150	18,48	222,89	3,49	7,73	33,76
3	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион	100	95,70	229,47	17,82	11,05	2,57
4	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 22	22	1,65	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	9,56	116,65	0,68	0,28	24,63
7	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	29,25	120	5,8	6,4	9,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>932</b>	<b>183,5</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 09.01.2024</b>							
1	Суп картофельный с сырными крутонами 200/15	215	25,34	160,44	4,02	10	26
2	Пюре картофельное 150	150	23,92	173,66	3,22	9,42	12,19
3	Котлеты "Нежные" 100 с 09.01.24	100	69,24	130,48	14,2	5,85	18,7
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Хлеб пшеничный 34 рацион	34	2,20	82,25	2,77	0,35	16,91
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25)	200	6,48	190			25
<b>ИТОГО:</b>		<b>723</b>	<b>128,99</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 09.01.2024</b>							
1	Суп картофельный с горохом 200	200	13,34	108,23	4,29	5	17,17
2	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023	150	14,08	182,08	5,51	4,2	28,32

3	Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью)	90	72,81	177,2	17	13	4,21
4	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	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	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>804</b>	<b>148,63</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 09.01.2024</b>							
1	Суп картофельный с сырными крутонами 200/15	215	25,34	160,44	4,02	10	26
2	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150 с 09.01.24	200	101,48	237,33	13	12	16
3	Хлеб пшеничный 35 рацион	35	2,27	82,25	2,77	0,35	16,91
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,50	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	26,48	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>780</b>	<b>173,52</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 09.01.2024</b>							
1	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	19,50	125	1,9	5	20,6
2	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	17,63	77,61	1,6	3,69	7,21
3	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30	130	89,69	312,65	15,87	18,49	18,13
4	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50г	150	10,65	143,6	4,23	5,31	19
5	Хлеб пшеничный 35 рацион	35	2,27	82,25	2,77	0,35	16,91
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,50	31,68	1,06	0,19	6,34
7	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5 рацион 2023	205	4,70	63,83	0,35	0,08	15,22
<b>ИТОГО:</b>		<b>775</b>	<b>145,94</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 09.01.2024</b>							
1	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60	210	30,22	194,63	5,68	13,16	13,19
2	Рагу овощное 150 рацион	150	24,31	127,62	2,52	7,56	10,58
3	Котлета куриная под сырной шапкой 90/15	105	69,38	204,92	17,5	7,32	21,06
4	Хлеб пшеничный 35 рацион	35	2,27	82,25	2,77	0,35	16,91
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,50	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>830</b>	<b>172,33</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 09.01.2024</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	14,12	92,32	1,72	4,91	13,6
2	Пюре картофельное 150	150	23,92	173,66	3,22	9,42	12,19
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100	100	60,85	132,97	12,35	5,65	6,48
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20	20	1,50	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Хлеб пшеничный 38,6	38,6	2,50	89,3	3	0,38	18,35
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	29,25	120	5,8	6,4	9,4
7	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	14,77	110,52	0,44	0,02	26,78
8	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>1 023,6</b>	<b>163,36</b>				