Школа Отд./корп День 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион	205	17,42	69,13	1,55	3,7	6,32
2	Каша гречневая вязкая 150 рацион	150	12,13	160	8,751	5,305	43,061
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 40/50	90	43,93	160,07	13,54	8,97	5,85
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
6	Сок фруктовый (персиковый) 200	200	28,20	136	0,6	0,2	33
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:	794	119,72				

Школа Отд./корп День 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	13,36	14,4	0,36	0,12	2,28
2	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/20	220	27,31	76,21	4,26	1,78	12,21
3	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150	200	94,95	220	12	8	22,2
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
6	Кофейный напиток на молоке 200 (6/200/15)	200	28,20	186,63	5,81	5	29,26
	ИТОГО:	729	167,46				

Школа Отд./корп День 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Суп картофельный с горохом 200 рацион	200	14,14	108,23	4,29	3,18	17,17
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 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	11,76	116,65	0,68	0,28	24,63
6	Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион	105	15,12	49,35	0,42	0,42	10,29
	ИТОГО:	774	169,74				

Школа Отд./корп День 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Суп летний из овощей со сметаной 200/5	205	25,00	96,1	2,8	4,6	8,19
2	Крылышки куриные в панировке запеченные 90	90	46,89	247,03	14,68	17,56	18,38
3	.Гратен картофельный с яйцом и сыром150	150	47,31	235,49	8,01	11,78	24,11
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
6	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	18,00	398,1	6,9	18,1	51,9
7	Чай с молоком 200 (1,5/150/15)	200	20,11	143,13	4,65	3,83	22,27
	ИТОГО:	724	160,95				

Школа Отд./корп День 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	.Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	17,13	97,07	1,88	3,77	16,11
2	Лагман из отварной говядины с картофелем 220	220	109,31	422,94	22,66	15,07	45,3
3	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180)	200	6,48	117,7	0,1	0,1	29,06
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:	774	150,96				

Школа Отд./корп День 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Суп крестьянский с пшеном 200	200	18,16	222,72	1,9	18,67	19,2
2	Лазанья мясная (фарш говяжий и филе грудки) 200/10	210	104,75	365,69	35,01	11,05	38,24

3	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Сок фруктовый (персиковый) 200	200	28,20	136	0,6	0,2	33
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
	ИТОГО:	769	170,59				

Школа Отд./корп День 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	13,57	98,96	1,71	4,72	8,72
2	Паста "Маринара" (филе минтая) 150/50/50	250	61,05	320,16	15,06	13,12	34,44
3	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	28,67	179,41	6,77	5,6	24,98
	ИТОГО:	704	106,93				

Школа Отд./корп День 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Суп рисовый с мясными фрикадельками (фарш) 200/20	220	34,42	161,09	6,95	6,94	13,04
2	Ачма с творогом и сыром 205	205	97,33	397,16	26,53	17,1	30,33
3	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
5	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	9,37	110,52	0,44	0,02	26,78
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:	774	159,16				

Школа Отд./корп День 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	12,86	6,6	0,42	0,06	1,14
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне 200	200	12,30	373,71	25,38	23,45	25,55
3	Плов из птицы (окорочка отварные) 200 (50/150)	200	57,88	580,69	38,19	40,89	38,32
4	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
6	Чай с молоком 200 (1,5/150/15)	200	20,11	143,13	4,65	3,83	22,27
	ИТОГО:	709	106,79				

Школа Отд./корп День 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 02.09.2024						
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	13,36	14,4	0,36	0,12	2,28
2	Суп летний из овощей со сметаной 200/5	205	25,00	96,1	2,8	4,6	8,19
3	.Пюре картофельное 150	150	29,67	146,54	3,35	6,08	12,32
4	Тортик печёночный 100	100	79,43	232,57	16,69	12,49	11,89
5	Хлеб пшеничный 25	25	1,78	58,75	1,98	0,25	12,08
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,86	43,44	1,58	0,29	8,1
7	Сок фруктовый (персиковый) 200	200	28,20	136	0,6	0,2	33
	ИТОГО:	764	179,3				