

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	16,12	118,2	1,91	8,68	12,72
2	Пюре гороховое 175/5	180	14,60	268,15	19,16	4,82	32,04
3	Байтсы (ломтики из филе куриной грудки (запеченные) 100	100	62,21	160,36	18,54	12,06	13,85
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Хлеб пшеничный 45 рацион	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		816	126,76				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	29,18	117,96	3,45	5,57	10,18
2	Плов с булгуром (филе грудки) 200 (50/150)	200	76,22	448,44	18,3	24,73	39,26
3	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,24	119	3,8	0,4	24,3
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)	200	25,31	110	1,4	2	28,48
6	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	17,94	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		861	154,6				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	23,05	119,2	2,31	4,53	20,05
2	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	12,46	172,92	4,45	8,12	20,26
3	Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 75/25	100	46,53	172,67	13,42	7,28	12,65
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,24	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	26,48	179,41	6,77	5,6	24,98
ИТОГО:		821	114,47				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой(филе минтая) 220/30	250	39,66	88,6	6,83	5,56	10,51
2	Рис отварной с овощами 180 рацион	180	22,18	267,96	4,19	9,28	40,55
3	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион	100	95,70	229,47	17,82	11,05	2,57
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,24	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	9,56	116,65	0,68	0,28	24,63
7	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	17,94	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		936	190,99				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Суп картофельный с крутонами (батон) 250/20	270	24,01	205,74	5,2	13,87	34,65
2	Пюре картофельное 150/30 (с огурцом солёным)	180	31,58	132,71	3,13	4,69	12,16
3	Котлеты "Нежные" 110	110	84,38	130,48	14,2	5,85	6,33
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,24	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200	6,48	90	0,03		23
ИТОГО:		846	152,4				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	16,67	135,28	5,36	3,98	21,47
2	Макаронные изделия отварные с сыром 180 (170/5/5)	180	21,36	283,47	10,27	13,8	29,36
3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью)	100	72,89	190,23	17,2	10,53	5,11
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26

5	Хлеб пшеничный 45 рацион	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	17,94	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		931	162,69				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Суп картофельный с крутонами (батон) 250/20	270	24,01	205,74	5,2	13,87	34,65
2	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150	200	101,48	286,63	17,6	14,9	5,47
3	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,24	119	3,8	0,4	24,3
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	26,48	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	17,34	54,52	0,46	0,46	11,37
ИТОГО:		872	175,26				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	19,50	125	1,9	5	20,6
2	Суп из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	21,78	94,85	1,96	4,43	8,95
3	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	12,46	172,92	4,45	8,12	20,26
4	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30	130	89,69	312,65	15,87	18,49	18,13
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 38*	38	2,86	76,38	2,586	0,496	15,126
6	Хлеб пшеничный 49,5 рацион	49,5	3,21	112,8	3,79	0,48	23,18
7	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5 рацион 2023	200	3,85	62,31	0,15	0,03	15,15
ИТОГО:		882,5	153,35				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 *	260	42,92	246,44	7,92	28,45	19,85
2	Рагу овощное 180 рацион	180	29,17	153,14	3,02	9,07	12,7
3	Котлета куриная (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/15	105	69,38	204,92	19,72	8,25	11,64
4	Хлеб пшеничный 50 рацион	50	3,24	119	3,8	0,4	24,3
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	17,94	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		951	193,56				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	16,74	137	2,63	9,55	23,7
2	Пюре картофельное 150/30 (с огурцом солёным)	180	31,58	132,71	3,13	4,69	12,16
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион	110	66,87	138,2	13,61	5,68	6,48
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36 рацион	36	2,71	71,28	2,38	0,43	14,26
5	Хлеб пшеничный 45 рацион	45	2,92	105,75	3,56	0,45	21,74
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
ИТОГО:		1 026	164,84				