

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	13		216.590	6.670	6.730	34.840	
		685	Чай каркаде с сахаром	200		31.010	0.180	-	7.570	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Пряник	50		98.130	2.250	5.130	10.750	
Обед		515	Горошек консервированный	60		29.430	1.940	0.050	5.290	
		168	Суп с рыбными консервами	200		125.840	4.200	8.600	7.910	
		493	Филе птицы в сметанном соусе	100		83.740	11.560	3.500	1.500	
		516.01	Макаронные изделия отварные	150		206.060	3.210	4.190	38.890	
		Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180		72.580	-	-	18.140	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		587	Булочка "Гребешок" йодированная	100		254.500	4.120	13.800	28.460	
		Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200		105.840	5.040	5.760	8.460	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		342	Омлет натуральный с сыром и маслом	15		192.280	10.560	14.680	4.480	
		685	Чай черный с сахаром	200		57.960	1.080	0.360	12.600	
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	118.600		4.300	1.600	21.750		
	Пром.	Вафли	90	163.040		5.140	9.050	15.270		
Обед		120	Огурцы свежие порционно	60		16.140	0.430	0.110	3.360	
		145	Суп летний овощной на мясном бульоне	200		102.750	3.170	2.220	17.520	
		438	Азу	200		288.560	9.100	9.800	40.990	
		639	Компот из смеси сухофруктов	180		97.200	1.300	-	23.000	
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	118.600		4.300	1.600	21.750		
	Пром.	Хлеб ржаной	50	78.550		4.250	0.450	14.380		
Полдник		769	Булочка домашняя йодированная	105		196.040	5.880	10.400	19.740	
		505	Чай черный с шиповником	200		100.840	0.620	1.160	21.980	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		271	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	13		279.400	8.890	14.730	30.230	
		105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	42,292		112.560	1.680	6.160	12.600	
		507	Чай черный с молоком и сахаром	200		77.040	1.260	1.440	14.760	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
Обед		120	Помидоры свежие порционно	60		32.940	0.590	0.110	7.400	
		160	Суп с клёцками на мясном бульоне	10		163.680	2.020	9.930	16.560	
		354	Рыба под маринадом	90		127.640	16.890	5.560	2.510	
		520	Картофельное пюре	150		205.940	4.500	7.560	29.980	
		523	Компот из яблок с лимоном	180		83.640	0.210	0.180	20.300	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		Пром.	Пряник	20		39.250	0.900	2.050	4.300	
		685	Чай каркаде с сахаром	200		31.010	0.180	-	7.570	
		Пром.	Яблоки	100		63.90	0.40	0.45	15.17	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		334	Макароны запеченные с сыром	220		168.270	5.920	6.070	22.490	
		692	Кофейный напиток с молоком	200		122.620	2.790	3.100	20.900	
		Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50		111.060	3.560	0.360	23.400	
		104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40		112.720	4.920	6.320	9.040	
Обед		Пром.	Кукуруза консервированная	60		72.100	1.190	1.300	13.920	
		124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	210		111.830	3.490	6.830	9.090	
		378	Гуляш из говядины	90		167.060	11.120	11.610	4.530	
		511.01	Рис отварной	150		204.160	3.500	4.250	37.980	
		523	Компот из яблок с лимоном	180		83.640	0.210	0.180	20.300	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		Пром.	Вафли	100		181.150	5.710	10.050	16.970	
		686	Чай черный с сахаром и лимоном	200		54.180	0.360	0.180	12.780	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		328	Запеканка из творога с рисом и сгущенным	15		126.240	9.800	10.880	22.280	
		686	Чай черный с сахаром и лимоном	200		54.180	0.360	0.180	12.780	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Мандарины	100		47.700	0.730	0.280	14.200	
Обед		Пром.	Огурцы соленые	60		6.370	0.430	0.050	1.040	
		112	Суп картофельный на мясном бульоне	200		166.970	3.800	7.250	21.630	
		327	Гуляш из отварного мяса	90		226.590	11.160	17.290	4.530	
		508.3	Каша гречневая рассыпчатая	150		196.670	6.270	6.110	29.160	
		Пром.	Напиток витаминизированный	180		61.560	-	-	15.390	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		Пром.	Печенье	100		175.920	3.970	5.300	28.090	
		685	Чай черный с сахаром	200		57.960	1.080	0.360	12.600	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		160	Суп молочный с вермешелью	250		277.340	3.750	8.780	48.330	
		505	Чай черный с сахаром и ягодами	200		10.070	0.060	0.120	2.200	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
Обед		612.02	Маринад овощной	60		93.790	1.170	3.060	15.400	
		138	Суп рисовый на мясном бульоне	200		133.000	1.970	11.600	5.180	
		376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	200		323.340	22.460	13.100	28.900	
		642	Кисель из яблок	180		57.030	0.110	0.110	13.890	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		579	Булочка дорожная йодированная	105		224.910	7.380	8.510	29.720	
		693	Какао с молоком	200		98.330	0.480	2.540	18.390	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом	13		169.320	5.880	10.530	30.030	
		685	Чай каркаде с сахаром	200		31.010	0.180	-	7.570	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Печенье	40		70.370	1.590	2.120	11.230	
Обед		120	Огурцы свежие порционно	60		16.140	0.430	0.110	3.360	
		144	Суп картофельный с фасолью на бульоне со	20		172.850	5.980	7.930	12.920	
		449	Птица в соусе с овощами	100		210.840	13.800	12.370	8.100	
		511.01	Рис отварной	150		218.660	3.500	4.250	37.980	
		Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180		72.580	-	-	18.140	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		769	Булочка домашняя йодированная	105		196.040	5.880	10.400	19.740	
		686	Чай черный с сахаром и лимоном	200		54.180	0.360	0.180	12.780	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком	17		188.940	7.700	7.560	22.520	
		693	Какао с молоком	200		98.330	0.480	2.540	18.390	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Вафли	70		126.810	4.000	7.040	11.880	
Обед		Пром.	Кукуруза консервированная	60		72.100	1.190	1.300	13.920	
		140	Суп с макаронными изделиями на мясном	200		84.070	5.290	2.320	10.500	
		436	Жаркое по-домашнему	200		265.990	13.260	12.150	25.900	
		524	Напиток лимонный	180		61.210	0.150	0.020	15.120	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50						
Полдник		587	Булочка "Гребешок" йодированная	105		267.230	4.320	14.490	29.880	
		685	Чай черный с сахаром	200		57.960	1.080	0.360	12.600	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		492	Плов с мясом	200		235.230	10.340	14.370	16.130	
		686	Чай черный с сахаром и лимоном	200		54.180	0.360	0.180	12.780	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Пряник	50		98.130	2.250	5.130	10.750	
Обед		120	Помидоры свежие порционно	60		32.940	0.590	0.110	7.400	
		132	Рассольник Ленинградский на бульоне со	20		113.760	1.870	9.880	4.340	
		245	Минтай запеченный в молочном соусе	90		60.040	5.690	3.160	2.210	
		508.3	Каша гречневая рассыпчатая	150		196.670	6.270	6.110	29.160	
		494	Компот из плодов и ягод сушеных	180		57.820	0.240	0.020	14.180	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		540	Шанежка наливная	100		304.240	9.600	9.000	46.210	
		Пром.	Напиток витаминизированный	200		68.400	-	-	17.100	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		340	Омлет натуральный с маслом сливочным	15		114.240	7.520	8.320	2.320	
		685	Чай черный с сахаром	200		57.960	1.080	0.360	12.600	
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	118.600		4.300	1.600	21.750		
	Пром.	Яблоки	100	63.900		0.400	0.450	15.170		
Обед		515	Горошек консервированный	60		29.430	1.940	0.050	5.290	
		110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	20		151.480	2.270	10.290	12.450	
		359	Печень, тушенная в соусе сметанном	90		91.080	12.220	3.480	2.720	
		522	Картофель запеченный	150		376.920	6.450	15.720	52.410	
		489	Напиток из облепихи	180		96.290	0.240	1.100	21.350	
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	118.600		4.300	1.600	21.750		
	Пром.	Хлеб ржаной	50							
Полдник		569	Крендель сахарный	105		209.140	4.940	8.080	29.160	
		685	Чай каркаде с сахаром	200		31.010	0.180	-	7.570	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом	13		176.480	3.990	10.120	17.360	
		104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	44,119		126.810	5.540	7.110	10.170	
		505	Чай черный с шиповником	200		100.840	0.620	1.160	21.980	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
Обед		Пром.	Огурцы соленые	60		6.370	0.430	0.050	1.040	
		139	Суп гороховый на мясном бульоне	200		82.660	2.110	3.020	12.260	
		462	Тефтели в красном соусе	110		128.890	8.250	7.020	8.180	
		516.01	Макаронные изделия отварные	150		227.270	3.210	4.190	38.890	
		481	Кисель витаминный	180		52.700	0.130	0.080	12.860	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.160	4.910	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50						
Полдник		579	Булочка дорожная йодированная	105		224.910	7.380	8.510	29.720	
		Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200		105.840	5.040	5.760	8.460	

Школа					Отд./корп	1-4 кл	День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		299	Манник с повидлом	7		262.840	9.530	10.320	32.960	
		692	Кофейный напиток с молоком	200		122.620	2.790	3.100	20.900	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
Обед		18	Салат из помидоров и огурцов	60		49.250	0.480	4.540	1.630	
		138	Суп Крестьянский с крупой на мясном бульоне	200		200.050	5.040	8.610	25.600	
		401.01	Гуляш из мяса птицы	100		97.940	8.960	4.820	4.680	
		257	Каша перловая рассыпчатая	150		161.570	4.250	5.060	24.750	
		524	Компот из цитрусовых с яблоками	180		43.370	0.180	0.080	10.480	
		Пром.	Хлеб пшеничный	50		118.600	4.300	1.600	21.750	
		Пром.	Хлеб ржаной	50		78.550	4.250	0.450	14.380	
Полдник		Пром.	Вафли	100		181.150	5.710	10.050	16.970	
		505	Чай черный с сахаром и ягодами	200		100.730	0.610	1.150	21.980	