

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 2-я нед. День **13.01.2025г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/220/10	26.31	212.40	6.80	10.10	25.60
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,м ультифр.)	1/200	26.00	83.40	1.00	0.20	19.60
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.25	1.65	21.25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8.00	66.00	0.10	7.20	0.10
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7.00	54.50	3.48	4.40	0.00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
	ИТОГО:			695	88.66	718.60	19.98	24.45	102.45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9.50	10.20	0.80	0.20	1.50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	7.37	91.00	3.00	4.20	10.20
	2 блюдо	278/331	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	35.20	301.60	12.80	14.30	16.80
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10.44	336.00	10.60	11.50	47.80
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4.80	77.40	0.00	0.00	19.40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.25	1.65	21.25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
	ИТОГО:			1172	88.66	1118.50	35.80	32.75	152.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1867		1837.10	55.78	57.20	255.30	

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Вторник 2-я нед. День 14.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9.50	10.20	0.80	0.20	1.50
	2 блюдо	237	Зразы рыбные рубленые(из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	37.58	222.40	12.10	16.20	13.40
	гарнир	143	РАГУ из овощей	1/180	15.43	202.00	2.50	15.70	0.50
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4.80	111.10	0.20	0.20	27.10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.96	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.89	129.00	4.25	1.65	21.25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
ИТОГО:				838	88.66	848.00	24.20	34.85	99.65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9.50	10.20	0.80	0.20	1.50
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	6.16	122.40	2.30	5.30	16.40
	2 блюдо	239/331	ТЕФТЕЛИ рыбные из минтая с соусом сметанным с томатом	1/100/60	32.89	244.00	13.20	12.90	18.80
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11.90	217.80	3.90	11.50	22.70
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6.86	573.00	0.80	0.80	139.40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.96	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.89	129.00	4.25	1.65	21.25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
ИТОГО:				1179	88.66	1469.70	29.60	33.25	255.95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2017		2317.70	53.80	68.10	355.60

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 2-я нед. День 15.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога(запечённый) со сгущенным молоком	1/220/80	18.11	555.10	27.30	25.40	69.30
	напиток	382	Какао с молоком	1/200	2.70	134.00	2.90	2.50	24.80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.25	1.65	21.25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8.00	66.00	0.10	7.20	0.10
			Биоогурт фруктовый(ябл.,персик.,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	30.00	96.20	4.40	3.00	6.50
	напиток		Сок фруктовый(яблоч.,яблоч./виног.,мульти фр.)	1/200	26.00	83.40	1.00	0.20	19.60
ИТОГО:				735	88.66	1180.60	43.90	40.45	165.75
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9.50	10.20	0.80	0.20	1.50
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7.70	140.70	5.60	5.40	17.50
	2 блюдо	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	34.87	241.70	14.10	18.40	15.70
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10.44	246.60	6.90	7.30	25.20
	напиток	342	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4.80	111.10	0.20	0.20	27.10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.25	1.65	21.25
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (мандарин 2шт или апельсин 1шт)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
	ИТОГО:				1089	88.66	1052.60	36.20	34.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1824		2233.20	80.10	74.50	309.90

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 2-я нед. День 16.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9.50	10.20	0.80	0.20	1.50
		295/331	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом	1/100/60	33.77	241.70	14.10	18.40	15.70
	2 блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10.44	336.00	10.60	11.50	47.80
		гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	5.60	49.50	0.40	0.00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.25	1.65	21.25
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8.00	66.00	0.10	7.20	0.10
	ФРУКТЫ		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
	ИТОГО:			942	88.66	1005.70	34.60	39.85	133.95
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8.50	15.00	0.90	0.10	2.80
		82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	6.50	102.00	1.80	5.00	12.30
	1 блюдо	274/331	Зразы рубленые из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/80	33.90	224.00	11.60	13.50	13.80
		2 блюдо	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11.55	189.00	3.60	7.10
	гарнир		388	Напиток из плодов шиповника	1/200	6.86	88.20	0.70	0.30
	напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.25	1.65	21.25
	хлеб черн.		Фрукты сезонные калиброванные(апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
	ФРУКТЫ								
ИТОГО:			1190	88.66	920.50	27.20	28.55	132.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2132		1926.20	61.80	68.40	266.00	

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа

Отд./корп

Пятница 2-я нед.

День

17.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	208	Лапшевник с творогом и маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/80	43.71	388.60	17.70	17.30	40.30	
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8.60	113.40	2.90	1.90	20.90	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.25	1.65	21.25	
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% (порциями)	1/10	8.00	66.00	0.10	7.20	0.10	
		15	Сыр "Российский" (порциями)	1/15	7.00	54.50	3.50	4.50	0.00	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70	
ИТОГО:				783	88.66	924.80	32.80	33.45	118.45	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/100	9.50	12.00	0.10	0.10	1.90	
	1 блюдо	108	Суп картофельный с клёцками	1/250	7.79	115.00	5.60	4.80	10.20	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	36.57	343.90	16.50	24.20	14.30	
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	8.73	268.00	11.46	8.12	51.50	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	4.72	77.40	0.00	0.00	19.40	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	3.95	0.50	24.20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	4.30	1.65	21.25	
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные (яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70	
	ИТОГО:				1110	88.66	1118.60	42.31	39.77	154.45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1893		2043.40	75.11	73.22	272.90