

5-11 класс

Школа					Отд./корп		Понедельник 1-я нед.		День	14.04.2025г.
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сахаром	1/220/10/10	36.40	334.00	6.10	10.90	52.90	
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6.30	49.50	0.40	0.00	11.70	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20	
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2.95	92.00	2.20	0.40	19.80	
		15	Сыр "Российский"	1/15	11.00	54.50	3.50	4.50	0.00	
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	10.50	75.00	0.10	8.30	0.10	
ИТОГО:				567	70.00	721.90	16.30	24.60	108.70	
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12.50	10.00	0.90	0.10	1.70	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	9.70	140.70	5.60	5.40	17.50	
	2 блюдо	295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	51.56	241.70	14.10	18.40	15.70	
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	11.44	154.20	5.60	8.40	16.70	
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	7.00	77.40	0.00	0.00	19.40	
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20	
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2.95	129.00	4.30	1.70	21.25	
ИТОГО:				940	98.00	869.90	34.50	34.50	116.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1507		1591.80	50.80	59.10	225.15	

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Вторник 1-я нед.

День

15.04.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/116/10	27.90	285.80			
							13.80	24.50	2.60
	Закуска		Икра кабачковая консервированная	1/80	12.30	36.10	1.30	1.00	6.40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8.50	103.50			
							3.10	2.40	17.20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2.95	92.00	2.20	0.40	19.80
	фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	15.50	69.50	0.60	0.60	14.70
ИТОГО:				636	70.00	703.80	25.00	29.40	84.90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13.50	10.50	0.70	0.20	1.70
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	10.50	102.00	1.80	5.00	12.30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	44.80	146.00	17.10	8.20	0.90
	гарнир		Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	17.40	189.00	3.60	7.10	25.20
		126							
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6.00	114.60	0.10	0.10	27.90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2.95	129.00	4.30	1.70	21.25
ИТОГО:				950	98.00	781.60	31.60	22.80	113.45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1586		1485.40	56.60	52.20	198.35

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Среда 1-я нед.

День

16.04.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	204	Макароны отварные с сыром с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200/36/9	34.20	404.60	16.40	19.30	41.30
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8.50	103.50	3.10	2.40	17.20
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	10.50	75.00	0.10	8.30	0.10
		15	Сыр "Российский"(порциями)	1/15	11.00	54.50	3.50	4.50	0.00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
ИТОГО:	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	2.95	92.00	2.20	0.40	19.80
Обед				550	70.00	846.50	29.30	35.40	102.60
	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12.50	10.00	0.90	0.10	1.70
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	8.10	85.20	1.70	2.70	13.30
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	50.70	309.50	16.50	24.20	14.30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13.20	336.00	10.60	11.50	47.80
	напиток	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	7.70	122.80	0.00	0.00	31.40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2.95	129.00	4.30	1.70	21.30
	ИТОГО:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				980	98.00	1109.40	38.00	40.70	154.00
				1530		1955.90	67.30	76.10	256.60

5-11 класс

Школа Отд./корп Четверг 1-я нед. День 17.04.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		224	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	1/220/80	56.20	784.30			
	гор.блюдо						28.50	29.60	98.10
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	8.00	134.00	2.90	2.50	24.80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2.95	92.00	2.20	0.40	19.80
ИТОГО:				580	70.00	1127.20	37.60	33.00	166.90
Обед		71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13.50	10.50			
	закуска						0.70	0.20	1.70
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	9.60	80.60	1.80	5.00	6.90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	62.10	555.40	35.70	39.10	38.40
		349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	7.00	77.40			
	напиток						0.00	0.00	19.40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2.95	129.00	4.30	1.70	21.30
ИТОГО:				930	98.00	969.80	46.50	46.50	111.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1530		2097.00	84.10	79.50	278.80

5-11 класс

Школа					Отд./корп		Пятница 1-я нед.	День	18.04.2025г.
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13.50	10.50	0.70	0.20	1.70
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	44.40	356.60	22.00	18.20	26.10
	напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	6.30	46.50	0.40	0.00	11.70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	2.95	92.00	2.20	0.40	19.80
ИТОГО:				687	70.00	622.50	29.30	19.30	83.50
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12.50	10.00	0.90	0.10	1.70
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями	1/250	8.35	119.10	4.00	2.90	20.10
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	44.15	425.80	17.40	20.80	18.50
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5%	1/180	18.40	191.40	3.90	11.50	22.70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	8.80	103.00	0.70	0.30	24.40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	2.85	116.90	4.00	0.50	24.20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	2.95	129.00	4.30	1.70	21.30
ИТОГО:				980	98.00	1095.20	35.20	37.80	132.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1717.70	64.50	57.10	216.40