

## 5-11 класс

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% и сахаром	1/220/10/10	<b>20,03</b>	348,30	9,90	14,70	44,00
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
		15	Сыр "Российский"	1/15	<b>6,40</b>	54,50	3,50	4,50	0,00
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	103,50	3,10	2,40	17,20
	<b>ИТОГО:</b>				545	<b>40,00</b>	790,20	22,80	30,80
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	<b>4,69</b>	91,00	3,00	4,20	10,20
	2 блюдо	274	Зразы рубленные из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/5	<b>21,16</b>	202,60	11,60	13,50	13,80
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>7,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	<b>4,86</b>	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
	<b>ИТОГО:</b>				945	<b>49,00</b>	1000,30	34,40	31,70
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1409		1790,50	57,20	62,50	252,00

## 5-11 класс

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	<b>7,00</b>	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	<b>17,96</b>	252,50	10,40	16,50	15,50
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	<b>6,67</b>	141,00	3,10	5,40	20,30
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	103,50	3,10	2,40	17,20
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
<b>ИТОГО:</b>				668	<b>40,00</b>	716,10	23,60	25,40	98,50
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	<b>6,50</b>	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	<b>5,16</b>	122,40	2,30	5,30	16,40
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	<b>21,65</b>	254,30	11,90	16,10	14,20
	гарнир	305	Рис припущенный	1/180	<b>7,04</b>	212,30	4,30	5,10	39,20
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,80</b>	77,40	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
<b>ИТОГО:</b>				980	<b>49,00</b>	927,30	27,70	28,80	137,50
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1648		1643,40	51,30	54,20	236,00

## 5-11 класс

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 (запеченый) со сгущенным молоком	1/220/80	<b>25,06</b>	416,30	27,30	25,40	69,30
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	<b>6,17</b>	134,00	2,90	2,50	24,80
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
<b>ИТОГО:</b>				590	<b>40,00</b>	834,20	36,50	37,10	138,20
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	<b>4,50</b>	140,70	5,60	5,40	17,50
	2 блюдо	290	Птица(окрочка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	<b>23,56</b>	429,80	26,60	32,10	4,20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	<b>5,23</b>	176,80	7,50	0,90	36,80
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	<b>4,86</b>	114,60	0,10	0,10	27,90
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
	<b>ИТОГО:</b>				980	<b>49,00</b>	1118,00	48,90	40,90
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1570		1952,20	85,40	78,00	271,60

## 5-11 класс

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	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	2 блюдо	295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	<b>19,51</b>	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>7,44</b>	336,00	10,60	11,50	47,80
	напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	<b>2,48</b>	49,50	0,40	0,00	11,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
<b>ИТОГО:</b>				677	<b>40,00</b>	846,30	32,10	31,00	120,70
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	<b>6,50</b>	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	<b>4,50</b>	102,00	1,80	5,00	12,30
	2 блюдо	229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/50	<b>24,51</b>	210,00	19,50	9,90	7,60
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>5,09</b>	189,00	3,60	7,10	25,20
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	<b>4,55</b>	119,20	0,10	0,10	25,10
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
<b>ИТОГО:</b>				990	<b>49,00</b>	881,10	34,20	24,40	118,50
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1667		1727,40	66,30	55,40	239,20

## 5-11 класс

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 маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	1/220/8/80	<b>25,00</b>	388,60	17,70	17,30	40,30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	142,20	3,30	2,40	26,70
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
	фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	<b>6,63</b>	69,50	0,60	0,60	14,70
<b>ИТОГО:</b>									
Обед				738	<b>40,00</b>	809,20	27,80	21,20	125,70
	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клецками	1/250	<b>4,49</b>	115,00	5,60	4,80	10,20
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>23,88</b>	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ рпсыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	<b>5,23</b>	325,00	11,50	8,10	51,50
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	<b>4,55</b>	103,00	0,70	0,30	24,40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
<b>ИТОГО:</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				980	<b>49,00</b>	1224,90	44,30	36,40	151,60
				1718		2034,10	72,10	57,60	277,30