

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Понедельник 2-я нед. День

19.05.2025г.

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	34.20	348.30	9.90	14.70	44.00
	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
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8.50	103.50	3.10	2.40	17.20
ИТОГО:				545	70.00	790.20	22.80	30.80	105.30
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13.50	10.50	0.70	0.20	1.70
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	9.90	91.00	3.00	4.20	10.20
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/5	49.60	202.60	11.60	13.50	13.80
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13.20	336.00	10.60	11.50	47.80
	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	21.30
ИТОГО:				945	98.00	1000.60	34.30	31.70	146.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1409		1790.80	57.10	62.50	252.20

5-11 класс

Школа Отд./корп Вторник 2-я нед. День 20.05.2025г.

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	237	Зразы рыбные рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/8	29.80	252.50	10.40	16.50	15.50
	гарнир	128	Картофельное пюре	1/180	12.40	141.00	3.10	5.40	20.30
	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 черн.		Хлеб Ржаной	1/30	2.95	92.00	2.20	0.40	19.80
ИТОГО:				668	70.00	716.40	23.50	25.40	98.70
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12.50	10.00	0.90	0.10	1.70
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	1/250	10.80	122.40	2.30	5.30	16.40
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины в сметанном с томатом соусе	1/100/50	46.60	254.30	11.90	16.10	14.20
	гарнир	305	Рис припущенный	1/180	15.30	212.30	4.30	5.10	39.20
	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	21.30
ИТОГО:				980	98.00	922.30	27.70	28.80	136.40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1648		1638.70	51.20	54.20	235.10

5-11 класс

Школа

Отд./корп

Среда 2-я нед.

День

21.05.2025г.

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	45.70	416.30	27.30	25.40	69.30
	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
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	1/10	10.50	75.00	0.10	8.30	0.10
ИТОГО:				590	70.00	834.20	36.50	37.10	138.20
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13.50	10.50	0.70	0.20	1.70
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	9.70	140.70	5.60	5.40	17.50
	2 блюдо	290	Птица(окрочка) тушеные в соусе сметанном	1/100/50	51.56	429.80	26.60	32.10	4.20
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	11.44	176.80	7.50	0.90	36.80
	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	21.30
ИТОГО:				980	98.00	1118.30	48.80	40.90	133.60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1570		1952.50	85.30	78.00	271.80

5-11 класс

Школа Отд./корп Четверг 2-я нед. День 22.05.2025г.

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	295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	31.20	241.70	14.10	18.40	15.70
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	13.20	336.00	10.60	11.50	47.80
	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
ИТОГО:				677	70.00	846.60	32.00	31.00	120.90
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	1/100	12.50	10.00	0.90	0.10	1.70
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	10.50	102.00	1.80	5.00	12.30
	2 блюдо	229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	1/100/50	43.80	210.00	19.50	9.90	7.60
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	17.40	189.00	3.60	7.10	25.20
	напиток	352	Кисель из свежих яблок	1/200	8.00	119.20	0.10	0.10	25.10
	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:				990	98.00	876.10	34.20	24.40	117.40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1667		1722.70	66.20	55.40	238.30

5-11 класс

Школа					Отд./корп		Пятница 2-я нед.	День	23.05.2025г.
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	1/220/80	40.20	388.60	17.70	17.30	40.30
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8.50	142.20	3.30	2.40	26.70
	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
	фрукта		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	1/150	15.50	69.50	0.60	0.60	14.70
ИТОГО:									
Обед				600	70.00	809.20	27.80	21.20	125.70
	закуска	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	1/100	13.50	10.50	0.70	0.20	1.70
	1 блюдо	118	Суп картофельный с клёцками	1/250	10.86	115.00	5.60	4.80	10.20
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	46.76	425.80	17.40	20.80	18.50
	гарнир	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ рпсыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	12.28	325.00	11.50	8.10	51.50
	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:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				980	98.00	1225.20	44.20	36.40	151.80
				1580		2034.40	72.00	57.60	277.50