

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Понедельник 1-я нед. День 1/20/2025

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%	1/220/10	26.31	252.60	5.70	6.80	41.70	
	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	4.30	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	4.40	0.00
	фрукты			Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
ИТОГО:				695	88.66	758.80	18.95	21.15	118.55	
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8.50	15.00	0.90	0.10	2.80	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	7.70	140.70	5.60	5.40	17.50	
	2 блюдо	268	Биточки из говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	35.87	343.90	16.50	24.20	14.30	
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10.44	246.60	6.90	7.30	25.20	
	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	4.30	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:				1110	88.66	1125.90	38.55	39.55	136.35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1805		1884.70	57.50	60.70	254.90	

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа

Отд./корп

Вторник 1-я нед.

День

21.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/135/13	37.91	285.80			
							13.80	24.50	2.60
	закуска		Икра кабачковая консервированная	1/100	12.80	45.20	1.30	1.00	6.40
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	1/200	8.60	103.50	3.10	2.40	17.20
	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	4.30	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(апельсин 1шт или яблоко 1шт)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70	
ИТОГО:				708	88.66	802.80	26.95	37.65	83.45
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9.50	10.20	0.80	0.20	1.50
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	6.50	102.00	1.80	5.00	12.30
	2 блюдо	227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	32.90	146.00	17.10	8.20	0.90
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11.55	189.00	3.60	7.10	25.20
	напиток	342	Компот из свежих яблок	1/200	6.86	573.00	0.80	0.80	139.40
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	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:				1120	88.66	1322.50	32.75	23.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1828		2125.30	59.70	61.50	319.90

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Среда 1-я нед. День **22.01.2025г.**

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%	1/220/36/9	20.81	172.80			
							4.60	7.70	23.20
	напиток		Сок фруктовый(яблочный,яблочно-виноградный,мультифрукт)	1/200	26.00	83.40			
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	1.89	116.90	0.10	0.20	19.60
	хлеб чёрн.		Хлеб Ржаной	1/50	1.96	129.00	3.95	0.50	24.20
		14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	8.00	66.00	4.30	1.65	21.25
			Биойогурт фруктовый(ябл.,персик,,абрик.,банан) в инд упак.	1/125	30.00	96.20	0.10	7.20	0.10
						4.40	3.00	6.50	
ИТОГО:				700	88.66	664.30	17.45	20.25	94.85
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8.50	15.00	0.90	0.10	2.80
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	6.14	85.20	1.70	2.70	13.30
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	36.10	343.90	16.50	24.20	14.30
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	10.44	336.00	10.60	11.50	47.80
	напиток	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	6.13	110.20	0.10	0.00	26.90
	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(мандарины 2шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
ИТОГО:				1160	88.66	1192.60	38.45	41.05	162.25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1860		1856.90	55.90	61.30	257.10

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Четверг 1-я нед. День **23.01.2025г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога с морковью и с молоком сгущенным	1/220/80	44.61	732.00	29.20	27.60	91.60
	гор.напиток	382	Какао с молоком	1/200	7.70	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	4.30	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	54.00	3.50	4.40	0.00
	фрукты		Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
	ИТОГО:			775	88.66	1288.30	44.35	44.25	173.65
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	9.50	10.20	0.80	0.20	1.50
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	7.08	83.20	2.00	6.10	7.00
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/300	45.93	454.00	25.40	14.80	54.70
	напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	1/180	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	4.30	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:			1100	88.66	927.10	36.85	23.65	139.75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1875		2215.40	81.20	67.90	313.40	

5-11 класс (для детей участников СВО)

Школа _____ Отд./корп _____ Пятница 1-я нед. День 24.01.2025г.

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	289	Рагу из птицы	1/100/300	44.21	374.10	25.30	20.10	27.10
	гор.напиток	377	Чай с лимоном*	1/200/15/7	5.60	49.50	0.40	0.00	11.70
	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	4.30	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(апельсин 1шт или яблоко 1шт.)	1/150	17.50	56.40	0.40	0.40	11.70
ИТОГО:				882	88.66	802.10	35.25	30.05	97.55
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	8.50	15.00	0.90	0.10	2.80
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	6.55	119.10	4.00	2.90	20.10
	2 блюдо	274	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/5	33.50	224.00	11.60	13.50	13.80
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/200	11.90	217.80	3.90	11.50	22.70
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	1/200	6.86	88.20	0.70	0.30	20.80
	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:				1105	88.66	966.40	29.75	30.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1987		1768.50	65.00	60.90	234.90