

## 5-11 класс

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ Понедельник 1-я нед. День **20.01.2025г.**

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	<b>22,35</b>	334,00	6,10	10,90	52,90
	гор.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
		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
<b>ИТОГО:</b>				567	<b>40,00</b>	721,90	16,30	24,60	108,70
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	<b>6,50</b>	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	<b>4,80</b>	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	<b>23,82</b>	241,70	14,10	18,40	15,70
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	1/180	<b>5,23</b>	154,20	5,60	8,40	16,70
	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	21,25
<b>ИТОГО:</b>				940	<b>49,00</b>	874,90	34,50	34,50	117,55
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1507		1596,80	50,80	59,10	226,25

## 5-11 класс

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%	1/116/10	<b>20,00</b>	285,80	13,80	24,50	2,60
			Икра кабачковая консервированная	1/80	<b>5,00</b>	36,10	1,30	1,00	6,40
	гор.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 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>				636	<b>40,00</b>	703,80	25,00	29,40	84,90
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	81	Борщ со сметаной	1/250/10	<b>4,50</b>	102,00	1,80	5,00	12,30
		227	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/100/10	<b>23,70</b>	146,00	17,10	8,20	0,90
	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	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	21,25
<b>ИТОГО:</b>				950	<b>49,00</b>	808,00	31,70	22,80	113,25
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1586		1511,80	56,70	52,20	198,15

## 5-11 класс

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%	1/200/36/9	<b>20,03</b>	404,60	16,40	19,30	41,30
		379	Кофейный напиток с молоком	1/200	<b>4,80</b>	103,50	3,10	2,40	17,20
	напиток	14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%(порциями)	1/10	<b>5,20</b>	75,00	0,10	8,30	0,10
		15	Сыр "Российский"(порциями)	1/15	<b>6,40</b>	54,50	3,50	4,50	0,00
		хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50
<b>ИТОГО:</b>	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
Обед				550	<b>40,00</b>	846,50	29,30	35,40	102,60
	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	<b>6,50</b>	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	<b>4,05</b>	85,20	1,70	2,70	13,30
	2 блюдо	268/331	Котлеты из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>22,61</b>	309,50	16,50	24,20	14,30
	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	354	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	<b>4,55</b>	122,80	0,00	0,00	31,40
	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>	1114,40	38,00	40,70	155,10
				1530		1960,90	67,30	76,10	257,70

## 5-11 класс

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	<b>30,26</b>	784,30	28,50	29,60	98,10
		382	Какао с молоком	1/200	<b>6,17</b>	134,00	2,90	2,50	24,80
	гор.напиток		Хлеб Пшеничный	1/50	<b>1,89</b>	116,90	4,00	0,50	24,20
	хлеб бел.		Хлеб Ржаной	1/30	<b>1,68</b>	92,00	2,20	0,40	19,80
<b>ИТОГО:</b>				580	<b>40,00</b>	1127,20	37,60	33,00	166,90
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	1/100	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	1/250	<b>5,55</b>	80,60	1,80	5,00	6,90
	2 блюдо	291	Плов из птицы	1/100/280	<b>27,80</b>	555,40	35,70	39,10	38,40
	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
	хлеб черн.		Хлеб Ржаной	1/50	<b>1,96</b>	129,00	4,30	1,70	21,30
<b>ИТОГО:</b>				930	<b>49,00</b>	969,50	46,60	46,50	111,70
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1530		2096,70	84,20	79,50	278,60

## 5-11 класс

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	<b>7,00</b>	10,20	0,80	0,20	1,50
	2 блюдо	289	Рагу из мяса птицы	1/100/300	<b>26,95</b>	356,60	22,00	18,20	26,10
	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>				687	<b>40,00</b>	625,20	29,40	19,30	83,30
Обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые(помидоры)	1/100	<b>6,50</b>	15,00	0,90	0,10	2,80
	1 блюдо	112	Суп с макаронными изделиями	1/250	<b>4,18</b>	119,10	4,00	2,90	20,10
	2 блюдо	279	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	1/100/50	<b>22,95</b>	425,80	17,40	20,80	18,50
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным "Крестьянским"72,5%	1/180	<b>6,97</b>	191,40	3,90	11,50	22,70
	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>				980	<b>49,00</b>	1100,20	35,20	37,80	134,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1667		1725,40	64,60	57,10	217,30