

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порция) 25	25	28,64	69	5,12	6	
3	Яйцо отварное 40	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5 рацион 2023	155	21,29	205,94	6,35	7,47	28,11
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,63	59,5	2	0,25	12,28
7	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)	200	25,31	110	1,4	2	28,48
8	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	17,19	54,05	0,46	0,46	11,27
ИТОГО:		586	128,75				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Рис припущенный 150	150	12,89	199	3,64	4,33	36,58
3	Птица тушенная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50	100	51,60	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Хлеб пшеничный 25,2*	25,2	1,63	54,05	1,82	0,23	11,11
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	17,19	54,05	0,46	0,46	11,27
ИТОГО:		666,2	132,35				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Кукуруза консервированная 60	60	26,38	53,36	2,09	0,39	8,96
2	Пюре картофельное 150	150	23,92	173,66	3,22	9,42	12,19
3	Котлеты "Нежные" 100 с 09.01.24	100	69,24	130,48	14,2	5,85	18,7
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Хлеб пшеничный 26*	26	1,68	54,05	1,82	0,23	11,11
6	Кисель плодово-ягодный 180	180	5,70	79,2	0,02		20,24
ИТОГО:		532	128,12				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 130/20	150	21,85	143,6	4,23	5,31	19,04
3	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30	120	70,06	273,14	14,43	17,86	11,6
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Хлеб пшеничный 24	24	1,56	57,12	1,824	0,192	11,664
6	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	14,77	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		570	129,08				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	10,63	41,38	1,04	3,06	2,03
2	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150	200	94,94	220	12	8	22,2
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
4	Хлеб пшеничный 24	24	1,56	57,12	1,824	0,192	11,664
5	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	26,48	179,41	6,77	5,6	24,98
ИТОГО:		500	134,81				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Яйцо отварное 40	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28

3	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион	215	33,90	277,9	9,35	9,92	36,86
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Батон пшеничный 25 рацион	25	2,63	59,5	2	0,25	12,28
6	Чай с сахаром 200 (1/10)	200	2,10	60	0,07	0,02	15
ИТОГО:		506	72,32				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	19,50	125	1,9	5	20,6
2	Рагу овощное 150 рацион	150	24,31	127,62	2,52	7,56	10,58
3	Стрипы (Брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90	90	55,01	145,79	15,95	5,16	11,08
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Хлеб пшеничный 25 рацион	25	1,62	58,75	1,98	0,25	12,08
6	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)	200	25,31	110	1,4	2	28,48
ИТОГО:		511	126,95				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Пюре картофельное 150	150	23,92	173,66	3,22	9,42	12,19
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100	100	60,85	132,97	12,35	5,65	6,48
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,30	47	1,58	0,2	9,66
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
7	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	17,19	54,05	0,46	0,46	11,27
ИТОГО:		661	152,3				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	10,63	41,38	1,04	3,06	2,03
2	Макаронные изделия отварные 145/5 рацион 2023	150	14,08	182,08	5,51	4,2	28,32
3	Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью)	90	72,81	177,2	17	13	4,21
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Хлеб пшеничный 24	24	1,56	57,12	1,824	0,192	11,664
6	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион.	200	2,73	61,37	0,2	0,05	15,04
ИТОГО:		540	103,01				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Лудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком 120/30	150	76,34	325	14	13,96	30
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,20	31,68	1,06	0,19	6,34
4	Хлеб пшеничный 20 рацион	20	1,30	47	1,58	0,2	9,66
5	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	26,48	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	17,19	54,05	0,46	0,46	11,27
ИТОГО:		511	132,5				