

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 15 рацион	15	14,98	99,15	0,12	10,88	0,2
2	Сыр (порциями) 30	30	34,37	102,9	7,68	7,83	
3	Яйцо отварное 40	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 рацион 2023	205	19,84	226,31	6,45	7,02	34,14
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Батон пшеничный 30 рацион	30	3,15	71,4	2,4	0,3	14,73
7	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)	200	25,31	110	1,4	2	28,48
8	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		644	136,91				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	32,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Рис припущенный 180	180	15,47	246,4	4,37	7,2	43,9
3	Птица тушенная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50	100	51,60	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		634	131,75				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Кукуруза консервированная 100г	100	43,97	53,36	2,09	0,39	8,96
2	Пюре картофельное из очищенного 180	180	26,44	159	3,75	11,62	14,55
3	Котлеты "Нежные" 100 с 09.01.24	100	69,24	130,48	14,2	5,85	18,7
4	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Кисель плодово-ягодный 200 (25)	200	6,48	190			25
ИТОГО:		634	149,88				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	32,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	12,46	172,92	4,45	8,12	20,26
3	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30	130	89,69	312,65	15,87	18,49	18,13
4	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Компот из плодов или ягод сушеных 200	200	8,41	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		664	147,04				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100	100	17,20	84,13	1,64	5,1	7,32
2	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150	200	94,94	220	12	8	22,2
3	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион	200	26,48	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		654	157,32				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 15 рацион	15	14,98	99,15	0,12	10,88	0,2
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 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Батон пшеничный 30 рацион	30	3,15	71,4	2,4	0,3	14,73
6	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион.	200	2,73	61,37	0,2	0,05	15,04
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		624	94,02				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОБЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Рагу овощное 180 рацион	180	29,17	153,14	3,02	9,07	12,7
2	Стрипы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион	100	63,41	153,6	20,43	5,68	6,49
3	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
5	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)	200	25,31	110	1,4	2	28,48
ИТОГО:		560	123,59				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОБЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	32,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Пюре картофельное из очищенного 180	180	26,44	159	3,75	11,62	14,55
3	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион	110	66,87	138,2	13,61	5,68	6,48
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Хлеб пшеничный 55 рацион	55	3,56	129,25	4,35	0,55	26,57
6	Сок фруктовый 200 рацион	200	28,20	92	1	0,2	20,2
ИТОГО:		669	159,61				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОБЗ 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	Макаронные изделия отварные 180 рацион	180	16,75	215,79	6,52	5,03	33,48
3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью)	100	72,89	190,23	17,2	10,53	5,11
4	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	1,94	70,5	2,37	0,3	14,49
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24 рацион	24	1,81	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион.	200	2,73	61,37	0,2	0,05	15,04
ИТОГО:		564	115,62				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОБЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 15 рацион	15	14,98	99,15	0,12	10,88	0,2
2	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком 120/30	150	76,34	325	14	13,96	30
3	Хлеб пшеничный 40 рацион	40	2,59	94	3,16	0,4	19,32
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25 рацион	25	1,88	49,5	1,65	0,3	9,9
5	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион	200	16,86	125,41	3,87	3,1	20,18
6	Фрукты свежие (яблоки) 121 рацион	121	18,09	56,87	0,48	0,48	11,86
ИТОГО:		551	130,74				