

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 1

| № п/п  | Блюдо   | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|--|---|-------------|---------------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |   |             |               |              |        |       |          |
| 1  | Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион | 255         | 22,84         | 85,07        | 1,91   | 4,45  | 7,99     |
| 2  | Каша гречневая вязкая 180 рацион                          | 180         | 13,81         | 192          | 10,501 | 6,366 | 51,673   |
| 3  | Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50                        | 100         | 70,16         | 147,05       | 15,72  | 10,2  | 10,05    |
| 4  | Хлеб пшеничный 45г  | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56   | 0,45  | 21,74    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36                                   | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58   | 0,29  | 9,5      |
| 6  | Сок фруктовый 1/200 шт                                    | 200         | 25,22         | 136          | 0,6    | 0,2   | 33       |
| 7  | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион                         | 100         | 18,53         | 47           | 0,4    | 0,4   | 9,8      |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>916</b>  | <b>156,88</b> |              |        |       |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 2

| № п/п  | Блюдо   | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--|---|-------------|---------------|--------------|-------|-------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |   |             |               |              |       |       |          |
| 1  | Салат из свеклы отварной с заправкой 100      | 100         | 12,85         | 85,25        | 1,41  | 5,09  | 8,47     |
| 2  | Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион      | 255         | 17,93         | 114,18       | 1,91  | 5,68  | 9,72     |
| 3  | .Гратен картофельный с яйцом и сыром 180      | 180         | 61,96         | 235,49       | 8,01  | 11,78 | 24,11    |
| 4  | Котлеты рыбные (филе минтая) любительские 100 | 100         | 62,10         | 126,15       | 11,99 | 6,96  | 5,47     |
| 5  | Хлеб пшеничный 45г                            | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56  | 0,45  | 21,74    |
| 6  | Хлеб ржано-пшеничный 36                       | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58  | 0,29  | 9,5      |
| 7  | Молоко 1/200 (шт) рацион                      | 200         | 32,50         | 120          | 5,8   | 6,4   | 9,4      |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>916</b>  | <b>193,66</b> |              |       |       |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 3

| № п/п  | Блюдо  | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|--|-------------|---------------|--------------|-------|------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |  |             |               |              |       |      |          |
| 1  | Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион    | 280         | 39,57         | 117,22       | 5,8   | 2,66 | 19,97    |
| 2  | Котлеты рубленые из птицы (филе куриной грудки) 100 рацион | 100         | 64,86         | 177,64       | 18,86 | 5,7  | 12,6     |
| 3  | Спагетти отварные 180                                      | 180         | 19,87         | 220,44       | 6,5   | 5,62 | 33,45    |
| 4  | Хлеб пшеничный 40г   | 40          | 3,14          | 94           | 3,16  | 0,4  | 19,32    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36                                    | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58  | 0,29 | 9,5      |
| 6  | Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион                      | 200         | 32,10         | 179,41       | 6,77  | 5,6  | 24,98    |
| 7  | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион                          | 100         | 18,53         | 47           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
| <b>ИТОГО:</b>  |  | <b>936</b>  | <b>180,86</b> |              |       |      |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 4

| № п/п  | Блюдо   | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--|---|-------------|---------------|--------------|-------|-------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |   |             |               |              |       |       |          |
| 1  | Огурцы соленые консервированные 100                 | 100         | 38,73         | 13           | 0,8   | 0,1   | 1,6      |
| 2  | Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион       | 255         | 32,92         | 117,96       | 3,45  | 5,57  | 10,18    |
| 3  | Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 70/180   | 250         | 139,44        | 393,6        | 26,15 | 15,67 | 16,84    |
| 4  | Хлеб пшеничный 45г                                  | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56  | 0,45  | 21,74    |
| 5  | Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт) | 30          | 26,00         | 398,1        | 6,9   | 18,1  | 51,9     |
| 6  | Хлеб ржано-пшеничный 36                             | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58  | 0,29  | 9,5      |
| 7  | Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион              | 200         | 6,48          | 90           | 0,03  |       | 23       |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>916</b>  | <b>249,89</b> |              |       |       |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 5

| № п/п  | Блюдо   | п/выход, гр | Цена         | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--|---|-------------|--------------|--------------|-------|-------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |   |             |              |              |       |       |          |
| 1  | Джем порционный 1/20                              | 20          | 11,16        | 50           | 0,08  |       | 13       |
| 2  | Суп рисовый с мясными фрикадельками (фарш) 250/25 | 275         | 41,59        | 148,22       | 7,71  | 4,46  | 14,36    |
| 3  | Ачма с творогом и сыром 250                       | 250         | 147,79       | 485          | 33,66 | 22,01 | 53,46    |
| 4  | Хлеб пшеничный 40г                                | 40          | 3,14         | 94           | 3,16  | 0,4   | 19,32    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36                           | 36          | 2,79         | 47,52        | 1,58  | 0,29  | 9,5      |
| 6  | Чай с сахаром и лимоном 200 (2/15/5)              | 200         | 5,60         | 64,59        | 0,45  | 0,11  | 15,26    |
| 7  | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион                 | 100         | 18,53        | 47           | 0,4   | 0,4   | 9,8      |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>921</b>  | <b>230,6</b> |              |       |       |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 6

| № п/п  | Блюдо                                 | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|---------------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------|------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |                                       |             |               |              |       |      |          |
| 1  | Суп картофельный с горохом 250 рацион | 250         | 20,14         | 135,28       | 5,36  | 3,98 | 21,47    |
| 2  | Рис отварной с овощами 180 рацион     | 180         | 29,52         | 267,96       | 4,19  | 9,28 | 40,55    |
| 3  | Курица запеченная (окорочок) 110      | 110         | 48,36         | 146,29       | 15,14 | 6,93 | 4,91     |
| 4  | Хлеб пшеничный 45г                    | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56  | 0,45 | 21,74    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36               | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58  | 0,29 | 9,5      |
| 6  | Сок фруктовый 1/200 шт                | 200         | 25,22         | 136          | 0,6   | 0,2  | 33       |
| 7  | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион     | 100         | 18,53         | 47           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
| <b>ИТОГО:</b>  |                                       | <b>921</b>  | <b>148,09</b> |              |       |      |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 7

| № п/п  | Блюдо   | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|---|-------------|---------------|--------------|-------|------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |   |             |               |              |       |      |          |
| 1  | Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион | 255         | 28,17         | 119,2        | 2,31  | 4,53 | 20,05    |
| 2  | Макаронные изделия отварные 180 рацион            | 180         | 19,76         | 215,79       | 6,52  | 5,03 | 33,48    |
| 3  | Гуляш из отварной говядины 50/50                  | 100         | 88,75         | 225,24       | 17,51 | 10,9 | 2,6      |
| 4  | Хлеб пшеничный 45г                                | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56  | 0,45 | 21,74    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36                           | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58  | 0,29 | 9,5      |
| 6  | Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) рацион  | 200         | 31,36         | 183,5        | 5,81  | 5    | 28,48    |
| 7  | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион                 | 100         | 18,53         | 47           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>916</b>  | <b>192,89</b> |              |       |      |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 8

| № п/п  | Блюдо  | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|--|-------------|---------------|--------------|-------|------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |  |             |               |              |       |      |          |
| 1  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 рацион        | 255         | 18,08         | 98,1         | 2,63  | 3,55 | 13,7     |
| 2  | Пюре картофельное из очищенного 180 рацион                   | 180         | 32,19         | 159          | 3,75  | 5,62 | 14,55    |
| 3  | Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион | 110         | 75,27         | 138,2        | 13,61 | 5,68 | 6,48     |
| 4  | Хлеб пшеничный 45г   | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56  | 0,45 | 21,74    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36                                      | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58  | 0,29 | 9,5      |
| 6  | Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион               | 200         | 11,83         | 116,65       | 0,68  | 0,28 | 24,63    |
| 7  | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион                            | 100         | 18,53         | 47           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
| <b>ИТОГО:</b>  |  | <b>926</b>  | <b>162,22</b> |              |       |      |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 9

| № п/п  | Блюдо  | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|--|--|-------------|---------------|--------------|--------|--------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |  |             |               |              |        |        |          |
| 1  | Салат из свеклы отварной с заправкой 100     | 100         | 12,85         | 85,25        | 1,41   | 5,09   | 8,47     |
| 2  | Суп с макаронными изделиями и картофелем 250 | 250         | 19,11         | 215,22       | 10,34  | 10,51  | 20,77    |
| 3  | Плов с отварной говядиной. 70/180            | 250         | 136,77        | 491,745      | 25,235 | 16,961 | 38,569   |
| 4  | Хлеб пшеничный 45г                           | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56   | 0,45   | 21,74    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36                      | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58   | 0,29   | 9,5      |
| 6  | Компот из смеси сухофруктов 200 рацион       | 200         | 9,44          | 110,52       | 0,44   | 0,02   | 26,78    |
| <b>ИТОГО:</b>  |  | <b>881</b>  | <b>184,49</b> |              |        |        |          |

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 10

| № п/п  | Блюдо   | п/выход, гр | Цена          | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--|---|-------------|---------------|--------------|-------|-------|----------|
| <b>Обеды 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2025</b> |   |             |               |              |       |       |          |
| 1  | Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 | 100         | 24,43         | 84,13        | 1,64  | 5,1   | 7,32     |
| 2  | Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион       | 255         | 32,92         | 117,96       | 3,45  | 5,57  | 10,18    |
| 3  | Лазанья мясная (фарш говяжий) 250                   | 250         | 147,44        | 359,65       | 34,28 | 17,79 | 24,22    |
| 4  | Хлеб пшеничный 45г                                  | 45          | 3,53          | 105,75       | 3,56  | 0,45  | 21,74    |
| 5  | Хлеб ржано-пшеничный 36                             | 36          | 2,79          | 47,52        | 1,58  | 0,29  | 9,5      |
| 6  | Сок фруктовый 1/200 шт                              | 200         | 25,22         | 136          | 0,6   | 0,2   | 33       |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>886</b>  | <b>236,33</b> |              |       |       |          |