

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порциями) 15 рацион	15	21,06	51,45	3,84	3,92	
3	Джем порционный 1/20	20	11,16	50	0,08		13
4	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5	205	25,58	226,31	6,45	7,02	34,14
5	Батон пшеничный 25	25	2,89	65,5	1,87	0,72	12,8
6	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
7	Какао с молоком 200 (4/100/15)	200	19,92	125,41	3,87	3,1	20,18
8	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		591	115,36				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра из моркови "Солнышко" 60	60	11,14	74,02	1,14	5,09	5,64
2	Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки (в панировке) 90	90	72,38	148,68	16,02	5,16	11,29
3	Макаронные изделия отварные 150гр	150	16,38	182,08	5,51	4,2	28,32
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Напиток лимонный 200 (10/8)	200	3,72	35,32	0,09	0,01	8,28
ИТОГО:		536	106,43				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Плов с отварной говядиной. 50/150	200	99,98	390,83	20,2	13,28	30,86
3	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180)	200	6,48	117,7	0,1	0,1	29,06
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		596	151,04				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60 рацион	60	17,05	41,24	1,11	3,06	1,94
2	Лазанья мясная (фарш говяжий) 200/10	210	122,67	382,9	17,47	22,17	24,61
3	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Компот из смеси сухофруктов 200 (20/10)	200	8,58	110,52	0,44	0,02	26,78
ИТОГО:		506	151,11				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	60	7,86	54,67	0,85	3,05	5,96
2	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион	150	26,87	132,71	3,13	4,69	12,16
3	Котлеты рыбные (филе минтая) любительские 100	100	62,10	126,15	11,99	6,96	5,47
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		546	124,86				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	15,18	41,38	1,04	3,06	2,03
2	Картофель запеченный из очищенного 150 рацион	150	28,30	212,04	4,34	5,86	35,37
3	Котлеты, биточки (фарш, филе куриной грудки) 90	90	58,44	198,64	18,62	8,16	11,09

4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Чай с сахаром и лимоном 200 (2/15/5)	200	5,60	64,59	0,45	0,11	15,26
ИТОГО:		536	110,33				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра кабачковая (консервы) 60 рацион	60	16,01	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Омлет натуральный 150 рацион	150	80,20	248,83	15,81	19,29	2,95
3	Батон пшеничный 20г	20	2,31	71,4	2,4	0,3	14,73
4	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион	200	18,76	129,5	2,91	2,5	23,68
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		546	137,05				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	60	7,86	54,67	0,85	3,05	5,96
2	.Гратен картофельный запеченный с сыром 150	150	46,04	231,77	6,22	10,77	27,21
3	Котлеты рубленные из филе куриной грудки. 90	90	58,13	251,496	15,543	14,121	15,075
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:		536	147,34				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с кукурузой 60 (40/15/5)	60	15,94	62,85	1,05	5,1	2,88
2	Спагетти отварные 150	150	16,56	179,82	5,43	4,19	27,9
3	Крылышки куриные запеченные 90	90	58,87	303,46	21,87	23,48	1,65
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Сок фруктовый 1/200 шт	200	25,22	136	0,6	0,2	33
ИТОГО:		536	119,4				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20	160	105,63	413,18	26,38	18,04	32,14
3	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
4	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
5	Чай с сахаром и лимоном 200 (2/15/5)	200	5,60	64,59	0,45	0,11	15,26
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		506	147,55				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 11

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленные (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины). 50/150	200	102,90	285,25	19,1	10,18	14,39
3	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
4	Кондитерское изделие (печенье "Фигурное") 30 г (шт)	30	26,00	398,1	6,9	18,1	51,9
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион	200	11,83	116,65	0,68	0,28	24,63
ИТОГО:		526	166,78				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 12

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Помидоры соленные (консервированные) 60	60	20,73	10	0,55	0,05	1,75
2	Бефстроганов из говядины 50/50 рацион	100	98,05	282,09	16,19	21,62	5,62

3	Каша гречневая вязкая 150 рацион	150	11,63	160	8,751	5,305	43,061
4	Хлеб пшеничный 20г	20	1,57	47	1,58	0,2	9,66
5	Хлеб ржано-пшеничный 16	16	1,24	31,68	1,06	0,19	6,34
6	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион	200	9,44	110,52	0,44	0,02	26,78
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
<i>ИТОГО:</i>		656	163,04				