

Школа	-	Отд./корп		День	
-------	---	-----------	--	------	--

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14*	Масло сливочное	10	3,91	66	0,08	7,25	0,13
		15*	Сыр порциями	20	11,67	72,00	4,64	5,90	
		173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150	9,84	216,43	5,94	9,37	26,88
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,98	36,16	1,14	0,16	7,54
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,06
		382*	Какао с молоком	180	9,05	106,74	3,67	3,19	15,82
		338*	Бананы свежие	100	12,16	96,00	1,50	0,50	21,00
			всего (норма — не менее 500г):	506					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		49,23	687,53	18,95	26,64	83,43
Обед		24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	9,53	63,63	0,87	5,47	3,28
		102*	Суп картофельный с горохом	200	5,52	118,6	4,39	4,22	13,23
		265*	Плов из свинины	250	44,93	680,00	21,03	46,95	43,15
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		338*	Яблоки свежие	100	7,80	47,00	0,40	0,40	9,80
		388*	Напиток из плодов шиповника	180	6,79	79,38	0,61	0,25	18,68
			всего (норма — не менее 700г):	873					
			ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		77,43	1155,03	30,80	57,77	109,50
	Полдник		ГП	Печенье"Осенние узоры"	90	8,10	414	3,15	15,3
		350*	Кисель из красной смородины	200	7,06	114,40	0,10	0,04	24,56
		338*	Яблоки свежие	155	7,80	72,85	0,62	0,62	15,19
			всего (норма — не менее 300г):	445					
		ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		22,96	601,25	3,87	15,96	100,95	

Школа			Отд./корп	День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71*	Огурцы свежие	50	4,64	6	0,35	0,05	0,95
		294*	Котлеты рубленные из филе грудки	90	27,47	234,00	14,27	13,71	13,32
		302*	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,67	162,50	5,73	4,06	25,76
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	67,80	2,14	0,30	14,14
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,06
		685	Чай с сахаром	200	1,76	58,00	0,20		15,00
			всего (норма — не менее 500г):	500					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		43,99	622,50	24,67	18,39	81,23
Обед		45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	6,58	54,36	1,18	2,92	5,82
		112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,31	93,6	1,91	4,06	10,4
		292*	Птица тушеная в соусе с овощами	240	46,59	316,80	21,34	16,59	21,00
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,52	56,50	1,78	0,25	11,78
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		349*	Компот из сухофруктов	180	4,76	119,52	0,60	0,08	28,81
		338*	Апельсины свежие	120	16,90	84,58	0,86	0,19	7,80
			всего (норма — не менее 700г):	908					
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		84,52	891,78	31,17	24,57	106,97	
Полдник		14*	Масло сливочное	15	5,87	99	0,12	10,88	0,2
		15*	Сыр порциями	30	17,50	108,00	6,96	8,85	
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	45,20	1,42	0,20	9,42
		ГП	Хлеб пшеничный	47	2,54	147,58	3,10	0,42	18,94
		379*	Кофейный напиток с молоком	180	8,99	90,54	2,84	2,41	14,35
			всего (норма — не менее 300г):	292					
		ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		36,12	490,32	14,44	22,76	42,91	

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		223*	Запеканка из творога	150	46,82	353	20,42	16,55	25,39
		гп	Молоко сгущеное	20		52,00	1,50	0,04	11,36
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,98	36,16	1,14	0,16	7,54
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,06
		386*	Кефир	200	12,42	100,00	5,80	5,00	8,00
		338*	Яблоки свежие	100	7,80	47,00	0,40	0,40	9,80
			всего (норма — не менее 500г):	516					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		69,64	682,36	31,24	22,42	74,15
Обед		75*	Икра свекольная	90	8,90	166,77	2,13	0,09	20,58
		96*	Рассольник ленинградский	200	7,27	85,8	1,61	4,07	10,00
		235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	29,11	198,64	11,95	13,25	8,00
		128*	Картофельное пюре с маслом	150	13,94	172,86	3,10	9,16	17,99
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		ГП	Сок яблочный	180	5,80	76,32	0,90		18,18
			всего (норма — не менее 700г):	796					
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		69,59	930,09	25,18	27,33	109,30	
Полдник		209*	Яйца варёные	40	6,90	63,00	5,08	4,60	0,28
		ГП	Икра кабачковая	50	5,96	38,75	0,60	2,36	3,85
		ГП	Хлеб пшеничный	59	3,18	185,26	3,89	0,53	23,78
		349*	Компот из сухофруктов	200	5,29	132,80	0,67	0,09	32,01
			всего (норма — не менее 300г):	299					
		ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		21,33	419,81	10,24	7,58	59,92	

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71*	Помидоры свежие	50	4,53	11	0,55	0,1	1,9
		204*	Макароны отварные с сыром	170	21,74	284,24	11,51	13,53	28,99
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,06
		379*	Кофейный напиток с молоком	180	8,99	90,54	2,84	2,41	14,35
		338*	Яблоки свежие	100	7,80	47,00	0,40	0,40	9,80
			всего (норма — не менее 500г):	530					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		44,68	526,98	17,28	16,71	67,10
Обед		23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	90	8,55	69,93	0,99	5,5	4,11
		82*	Борщ с картофелем и капустой	200	8,02	83	1,44	3,94	9,00
		279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	31,41	142,00	7,46	8,29	9,44
		171*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,16	243,75	6,41	7,51	38,00
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		388*	Напиток из плодов шиповника	180	6,79	79,38	0,61	0,25	18,68
			всего (норма — не менее 700г):	811					
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		64,50	847,76	22,40	26,25	113,78	
Полдник		ГП	Печенье "Печенье Осенние узоры"	60	9,72	276,00	2,10	10,20	40,80
		385	Молоко	200	12,89	107,00	5,80	5,00	9,60
		338*	Яблоки свежие	100	7,80	47,00	0,40	0,40	9,80
			всего (норма — не менее 300г):	360					
		ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		30,41	430,00	8,30	15,60	60,20	

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ГП	Икра кабачковая	50	5,96	38,75	0,60	2,36	3,85
		271*	Котлеты домашние	90	32,36	264,13	10,94	20,90	8,24
		302*	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,67	162,50	5,73	4,06	25,76
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,46	54,24	1,70	0,24	11,30
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,61	94,20	1,98	0,27	12,06
		338*	Бананы свежие	100	12,16	96,00	1,50	0,50	21,00
		686	Чай с сахаром и лимоном	200	3,30	60,00	0,30		15,20
			всего (норма — не менее 500г):	594					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		63,52	769,82	22,75	28,33	97,41
Обед		20*	Салат из свежих огурцов	90	11,00	59,94	0,68	5,42	2,11
		104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	34,42	174,64	9,18	6,88	16,00
		262*	Сердце говяжье в соусе	100	39,02	152	13,08	9,18	2,85
		305*	Рис припущенный	150	6,26	199,95	3,63	4,30	37,00
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		350*	Кисель из красной смородины	200	7,06	114,40	0,10	0,04	24,56
			всего (норма — не менее 700г):	871					
			ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		102,33	930,63	32,16	26,58	117,07
Полдник		401*	Оладьи с маслом сливочным	160	14,41	462,00	11,64	18,73	61,67
		386*	Кефир	200	12,42	100,00	5,80	5,00	8,00
		338*	Яблоки свежие	120	9,36	56,40	0,48	0,48	11,76
			всего (норма — не менее 300г):	480					
			ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		36,19	618,40	17,92	24,21	81,43

Школа			Отд./корп	День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14*	Масло сливочное	10	3,91	66	0,08	7,25	0,13
		176	Каша молочная рисовая с тыквой	210	20,67	291,00	6,55	10,90	41,57
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	45,20	1,43	0,20	9,43
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,06
		685	Чай с сахаром	200	1,76	58,00	0,20		15,00
		338*	Яблоки свежие	110	8,58	51,70	0,44	0,44	10,78
			всего (норма — не менее 500г):	580					
		ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		37,76	606,10	10,68	19,06	88,97	
Обед		75*	Икра свекольная	90	8,90	166,77	2,13	0,09	20,58
		102*	Суп картофельный с горохом	200	5,52	118,6	4,39	4,22	13,23
		294*	Котлеты рубленные из филе индейки	90	33,27	306,00	13,73	21,78	13,57
		309*	Макароны отварные	150	5,51	168,45	5,52	4,52	26,45
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		ГП	Сок яблочный	180	5,80	76,32	0,90		18,18
		всего (норма — не менее 700г):	791						
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		63,57	1065,84	32,16	31,37	126,56	
Полдник		209*	Яйца варёные	40	6,90	63,00	5,08	4,60	0,28
		23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	9,40	77,7	1,1	6,11	4,57
		ГП	Хлеб пшеничный	50	2,70	233,67	3,30	0,45	20,15
		342*	Компот из свежих яблок	180	5,10	103,14	0,14	0,14	25,09
			всего (норма — не менее 300г):	370					
		ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		24,10	477,51	9,62	11,30	50,09	

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ГП	Икра кабачковая	50	5,96	38,75	0,60	2,36	3,85
		210*	Омлет натуральный	170	29,75	328,28	19,51	28,13	2,99
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,10	36,16	1,14	0,16	7,54
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,06
		382*	Какао с молоком	180	10,05	106,74	3,67	3,19	15,82
		338*	Апельсины свежие	130	18,30	91,62	0,94	0,21	8,45
			всего (норма — не менее 500г):	576					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		66,78	695,75	27,84	34,32	50,71
Обед		24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	9,53	63,63	0,87	5,47	3,28
		82*	Борщ с картофелем и капустой	200	8,02	83	1,44	3,94	9,00
		291*	Плов из птицы	240	39,44	358,40	21,62	10,74	43,74
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		338*	Бананы свежие	100	12,16	96,00	1,50	0,50	21,00
		349*	Компот из сухофруктов	180	4,76	119,52	0,60	0,08	28,81
			всего (норма — не менее 700г):	891					
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		78,48	950,25	31,52	21,49	140,38	
Полдник		401*	Оладьи с маслом сливочным	160	14,41	462	11,64	18,73	61,67
		386*	Кефир	200	12,42	100,00	5,80	5,00	8,00
			всего (норма — не менее 300г):	360					
			ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		26,83	562,00	17,44	23,73	69,67

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		223*	Запеканка из творога	150	46,82	353	20,42	16,55	25,39
		гп	Молоко сгущеное	20		52,00	1,50	0,04	11,36
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,09
		686	Чай с сахаром и лимоном	200	3,30	60,00	0,30		15,20
		ГП	Печенье "Печеньково"	25	4,05	115,00	1,75	4,25	17,00
		338*	Бананы свежие	100	12,16	96,00	1,50	0,50	21,00
			всего (норма — не менее 500г):	525					
		ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет			67,95	770,20	27,45	21,61	102,04
Обед		75*	Икра свекольная	90	8,90	166,77	2,13	0,09	20,58
		104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	34,42	174,64	9,18	6,88	16,00
		235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	29,11	198,64	11,95	13,25	8,00
		305*	Рис припущенный	150	6,26	199,95	3,63	4,30	37,00
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		ГП	Сок яблочный	180	5,80	76,32	0,90		18,18
		всего (норма — не менее 700г):	846						
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет			89,06	1046,02	33,28	25,28	134,31
Полдник		ГП	Печенье "Печенье Осенние узоры"	60	9,72	276,00	2,10	10,20	40,80
		385	Молоко	200	12,89	107,00	5,80	5,00	9,60
		338*	Бананы свежие	140	17,02	134,40	2,10	0,70	29,40
			всего (норма — не менее 300г):	400					
		ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет			39,63	517,40	10,00	15,90	79,80

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71*	Помидоры свежие	60	5,44	13,2	0,66	0,12	2,28
		210*	Омлет натуральный	170	29,75	328,28	19,51	28,13	2,99
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,53	56,50	1,78	0,25	11,78
		ГП	Хлеб пшеничный	29	1,57	91,06	1,91	0,26	11,66
		ГП	Печенье "Шале"	24	1,76	220,80	3,36	8,16	32,64
		685	Чай с сахаром	200	3,96	58,00	0,20		15,00
			всего (норма — не менее 500г):	508					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		44,01	767,84	27,42	36,92	76,35
Обед		24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	9,53	63,63	0,87	5,47	3,28
		102*	Суп картофельный с фасолью	200	7,15	118,6	4,39	4,22	13,23
		260*	Гуляш из свинины	100	25,31	309	10,64	28,19	2,89
		302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	9,14	243,75	8,60	6,09	38,64
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	166,42	3,50	0,48	21,36
		342*	Компот из свежих яблок	180	5,10	103,14	0,14	0,14	25,09
			всего (норма — не менее 700г):	801					
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		60,80	1067,82	30,13	44,87	117,68	
Полдник		401*	Оладьи с маслом сливочным	160	14,41	462	11,64	18,73	61,67
		382*	Какао с молоком	200	10,05	118,60	4,08	3,54	17,58
			всего (норма — не менее 300г):	360					
			ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		24,46	580,60	15,72	22,27	79,25

Школа			Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14*	Масло сливочное	10	3,91	66	0,08	7,25	0,13
		174*	Каша вязкая молочная из риса	210	14,04	294	6,00	10,85	42,95
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,98	36,16	1,14	0,16	7,54
		ГП	Хлеб пшеничный	30	1,62	94,20	1,98	0,27	12,06
		379*	Кофейный напиток с молоком	180	8,99	90,54	2,84	2,41	14,35
		338*	Яблоки свежие	100	7,80	47,00	0,40	0,40	9,80
			всего (норма — не менее 500г):	546					
			ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет		37,34	627,90	12,44	21,34	86,83
Обед		45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	6,58	54,36	1,18	2,92	5,82
		112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,31	93,6	1,91	4,06	10,4
		229*	Минтай (филе) тушеный с овощами	100	25,36	105,00	9,75	4,95	3,80
		128*	Картофельное пюре с маслом	150	13,94	172,86	3,10	9,16	17,99
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,71	63,28	1,99	0,28	13,19
		ГП	Хлеб пшеничный	53	2,86	134,69	3,50	0,61	21,36
		350*	Кисель из красной смородины	200	7,06	114,40	0,10	0,04	24,56
			всего (норма — не менее 700г):	821					
		ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет		62,82	738,19	21,53	22,02	97,12	
Полдник		ГП	Печенье"Праздничное"	75	4,05	345	2,63	12,75	51,00
		350*	Кисель из красной смородины	200	7,06	114,40	0,10	0,04	24,56
		338*	Бананы свежие	120	12,16	115,20	1,80	0,60	25,20
			всего (норма — не менее 300г):	395					
		ИТОГО полдник для возрастной категории 7-11 лет		23,27	574,60	4,53	13,39	100,76	