

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*	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	
			<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>506</b>						
			<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>49,23</b>	<b>687,53</b>	<b>18,95</b>	<b>26,64</b>	<b>83,43</b>	
Завтрак 2										
Обед		24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатый	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	
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>873</b>						
			<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>77,43</b>	<b>1155,03</b>	<b>30,80</b>	<b>57,77</b>	<b>109,50</b>	

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	
			<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>500</b>						
			<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>43,99</b>	<b>622,50</b>	<b>24,67</b>	<b>18,39</b>	<b>81,23</b>	
Завтрак 2										
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	
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>908</b>						
			<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>84,52</b>	<b>891,78</b>	<b>31,17</b>	<b>24,57</b>	<b>106,97</b>	

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	
				<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>516</b>					
			<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>69,64</b>	<b>682,36</b>	<b>31,24</b>	<b>22,42</b>	<b>74,15</b>	
Завтрак 2										
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	
				<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>796</b>					
				<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>69,59</b>	<b>930,09</b>	<b>25,18</b>	<b>27,33</b>	<b>109,30</b>

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	
			<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>530</b>						
			<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>44,68</b>	<b>526,98</b>	<b>17,28</b>	<b>16,71</b>	<b>67,10</b>	
Завтрак 2										
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	
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>811</b>						
			<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>64,50</b>	<b>847,76</b>	<b>22,40</b>	<b>26,25</b>	<b>113,78</b>	

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
			<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>594</b>					
			<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>63,52</b>	<b>769,82</b>	<b>22,75</b>	<b>28,33</b>	<b>97,41</b>
Завтрак 2									
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
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>871</b>					
				<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>102,33</b>	<b>930,63</b>	<b>32,16</b>	<b>26,58</b>

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
			<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>580</b>					
		<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>37,76</b>	<b>606,10</b>	<b>10,68</b>	<b>19,06</b>	<b>88,97</b>	
Завтрак 2									
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
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>791</b>					
			<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>63,57</b>	<b>1065,84</b>	<b>32,16</b>	<b>31,37</b>	<b>126,56</b>

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	
				<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>576</b>					
			<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>66,78</b>	<b>695,75</b>	<b>27,84</b>	<b>34,32</b>	<b>50,71</b>	
Завтрак 2										
Обед		24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатый	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	
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>891</b>						
			<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>78,48</b>	<b>950,25</b>	<b>31,52</b>	<b>21,49</b>	<b>140,38</b>	

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	
			<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>525</b>						
			<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>67,95</b>	<b>770,20</b>	<b>27,45</b>	<b>21,61</b>	<b>102,04</b>	
Завтрак 2										
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	
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>846</b>						
			<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>89,06</b>	<b>1046,02</b>	<b>33,28</b>	<b>25,28</b>	<b>134,31</b>	



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	3,96	220,80	3,36	8,16	32,64
		685	Чай с сахаром	200	1,76	58,00	0,20		15,00
			<b>всего (норма — не менее 500г):</b>	<b>508</b>					
		<b>ИТОГО завтрак для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>44,01</b>	<b>767,84</b>	<b>27,42</b>	<b>36,92</b>	<b>76,35</b>	
Завтрак 2									
Обед		24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатый	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
			<b>всего (норма — не менее 700г):</b>	<b>801</b>					
			<b>ИТОГО обед для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>60,80</b>	<b>1067,82</b>	<b>30,13</b>	<b>44,87</b>	<b>117,68</b>

