

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	4,24	45,60	0,83	2,70	4,60
	2 блюдо	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	65,26	102,60	14,29	4,60	2,94
	гарнир	305*	Рис припущенный	150	16,37	199,95	3,64	4,30	36,67
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	36	2,99	84,40	2,67	0,33	17,67
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	28,60	42,00	1,00	0,00	20,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	ГП	Икра кабачковая	60	14,02	47,00	0,72	2,83	4,62
	1 блюдо	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	225	22,75	160,50	10,70	6,07	13,22
	2 блюдо	ТТК №83	Гуляш из говядины 50/50	100	77,77	291,00	15,15	15,68	2,57
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	150	15,91	168,00	5,52	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,33	100,00	3,07	0,36	22,40
	напиток	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	5,80	132,00	0,66	0,10	32,00
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%(в индивидуальной упаковке)	200	54,90	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	бутерброд	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	30,45	254,00	12,20	10,20	28,39
	напиток	261**	Чай с сахаром	200	1,67	40,00	0,07	0,20	10,01
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	24,44	47,00	0,90	0,20	8,10

Школа	-					Отд./корп	День		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54**	Огурцы свежие	60	21,77	7,20	0,42	0,06	1,14
	2 блюдо	ТТК №72	Рыбные палочки	100	111,18	266,00	11,16	14,65	16,67
	гарнир	210**	Пюре картофельное	150	29,05	136,50	3,06	4,80	20,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,49	75,00	2,30	0,41	16,80
	напиток	262**	Чай с лимоном	180	3,76	55,80	0,12	0,01	13,68
Завтрак 2									
Обед	закуска	306*	Горошек консервированный	60	25,52	35,52	1,73	1,63	3,47
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клецками и курицей 150/50/25	225	28,30	157,50	9,15	5,52	15,03
	2 блюдо	ТТК №48	Чахохбили 60/40	100	79,36	153,00	11,94	10,12	3,51
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	150	10,73	157,50	4,00	5,00	23,94
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,33	100,00	3,07	0,36	22,40
	напиток	ТТК №74	Компот из абрикосов	200	12,83	109,44	0,30	0,10	24,78
	фрукты	231**	Бананы	100	28,60	96,00	1,50	0,50	21,00
Полдник	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	30	12,24	159,00	1,50	9,00	18,00
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%(в индивидуальной упаковке)	200	54,90	120,00	6,00	6,40	9,40
	фрукты	231**	Груши свежие	100	29,90	47,00	0,40	0,30	10,30

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Икра кабачковая	60	14,02	47,00	0,72	2,83	4,62
	2 блюдо	ТТК №67	Котлеты Южные	90	47,59	268,00	11,43	19,57	12,57
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	150	15,91	168,00	5,52	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,07	44,40	1,60	0,24	9,80
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,49	75,00	2,30	0,41	16,80
	напиток	ТТК№50	Чай с шиповником	200	8,46	66,70	0,80	0,20	16,70
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%(в индивидуальной упаковке)	200	54,90	120,00	6,00	6,40	9,40
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	60	24,43	13,20	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	225	25,43	124,50	7,74	5,79	8,74
	2 блюдо	ТТК№75	Плов из говядины 70/130	200	112,46	448,80	22,33	22,80	39,60
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,13	88,80	3,20	0,48	19,60
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	44	3,66	110,00	3,37	0,40	22,00
	напиток	ТТК№195	Компот из ягод свежемороженых	200	9,51	49,08	0,30	0,09	12,33
Полдник	2 блюдо	ТТК№99	Оладьи со сметаной	150	42,99	373,20	12,40	6,20	68,50
	напиток	386*	Кефир 1шт 200гр	200	49,92	100,00	5,80	5,00	8,00

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	306*	Горошек консервированный	60	25,52	35,52	1,73	1,63	3,47
	омлет	144**	Омлет натуральный	150	53,51	276	15,14	22,86	2,76
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,07	44,40	1,60	0,2	9,80
	хлеб	ГП	Батон пшеничный	40	4,44	157,20	4,40	1,74	22,56
	кондитерские изделия	ГП	Пряники	34	5,30	139,04	2,05	3,40	25,16
	напиток	264**	Кофейный напиток с молоком	180	14,04	45,00	2,84	2,41	14,35
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	12,35	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	60	21,77	7,20	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	72**	Рассольник ленинградский с курицей	225	31,04	84,00	7,92	5,93	9,60
	2 блюдо	ТТК№69	Жаркое по-домашнему(свинина) 70/130	200	79,62	437,60	14,05	33,71	30,81
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,33	100,00	3,07	0,36	22,40
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	28,60	42,00	1,00	0,00	20,00
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	24,44	47,00	0,90	0,20	8,10
	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	15	6,12	79,50	0,75	4,50	9,00
Полдник	бутерброд	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	26,72	157,00	5,80	8,30	15,23
	напиток	262**	Чай с лимоном	200	4,17	62,00	0,13	0,02	15,20
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%(в индивидуальной упаковке)	200	54,90	120,00	6,00	6,40	9,40

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	яйцо	143**	Яйцо отварное	40	12,00	56,60	4,80	4,00	0,30
	2 блюдо	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	19,21	161,00	2,32	3,96	28,97
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,07	44,40	1,60	0,24	9,80
	хлеб	ГП	Батон пшеничный	40	4,44	157,20	4,40	1,74	22,56
	напиток	262**	Чай с лимоном	200	4,17	62,00	0,13	0,02	15,20
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	12,35	47,00	0,40	0,40	9,80
	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	15	6,12	79,50	0,75	4,50	9,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	ГП	Икра кабачковая	60	14,02	47,00	0,72	2,83	4,62
	1 блюдо	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	225	25,43	124,50	7,74	5,79	8,74
	2 блюдо	ТТК №67	Котлеты Южные	90	47,59	268,00	11,43	19,57	12,57
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	150	15,91	168,00	5,52	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,62	77,70	2,80	0,42	17,15
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	21	1,75	52,50	1,61	0,19	11,76
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	28,60	42,00	1,00	0,00	20,00
Полдник	бутерброд	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	30,45	254,00	12,20	10,20	28,39
	напиток	261**	Чай с сахаром	180	1,51	36,00	0,06	0,18	9,01
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	24,44	47,00	0,90	0,20	8,10

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54**	Помидоры свежие	60	24,43	13,20	0,66	0,12	2,28
	2 блюдо	ТТК №83	Гуляш из говядины 50/50	100	77,77	291,00	15,15	15,68	2,57
	гарнир	302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,00	243,75	8,59	6,09	38,64
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,07	44,40	1,60	0,24	9,80
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,49	75,00	2,30	0,41	16,80
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	15,34	42,00	1,00	0,00	20,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	60	21,77	7,20	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	72**	Рассольник ленинградский с курицей	225	31,04	84,00	7,92	5,93	9,60
	2 блюдо	ТТК №72	Рыбные палочки	100	111,18	266,00	11,16	14,65	16,67
	гарнир	210**	Пюре картофельное	150	29,05	136,50	3,06	4,80	20,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,33	100,00	3,07	0,36	22,40
	напиток	ТТК №74	Компот из абрикосов	200	12,83	109,44	0,30	0,10	24,78
	фрукты	231**	Бананы	100	28,60	96,00	1,50	0,50	21,00
Полдник	кондитерское изделие	ГП	Печенье «Антика»	26	14,40	120,00	2,00	4,50	17,00
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%(в индивидуальной упаковке)	200	54,90	120,00	6,00	6,40	9,40
	фрукты	231**	Яблоки свежие	130	16,06	61,10	0,52	0,52	12,74

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сыр	11**	Сыр порциями	10	10,78	36,00	2,32	2,95	0,00
	масло	10**	Масло сливочное	10	15,27	66,00	0,08	7,25	0,13
	2 блюдо	ТТК№80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	79,88	314,50	21,86	16,49	24,47
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,07	44,40	1,60	0,24	9,80
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,49	75,00	2,30	0,27	16,80
	напиток	266**	Какао с молоком	200	20,26	118,00	4,08	3,54	17,58
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	12,35	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	60	16,01	51,42	1,20	3,00	5,08
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками и курицей 150/50/25	225	28,30	157,50	9,15	5,52	15,03
	2 блюдо	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	65,26	102,60	14,29	4,60	2,94
	гарнир	305*	Рис припущенный	150	16,37	199,95	3,64	4,30	36,67
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,61	77,70	2,80	0,42	17,15
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,33	100,00	3,07	0,36	22,40
	напиток	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	5,80	132,00	0,66	0,10	32,00
Полдник	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	30	12,24	159,00	1,50	9,00	18,00
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	28,60	42,00	1,00	0,00	20,00
	фрукты	231**	Груши свежие	116	34,66	54,52	0,47	0,35	11,95

Школа

	Отд./корп		
--	-----------	--	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-21з	Кукуруза консервированная	60	27,17	31,30	1,20	0,20	6,10
	2 блюдо	ТТК№82	Плов из курицы 70/130	200	79,53	352,50	17,00	11,26	35,73
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,49	75,00	2,30	0,27	16,80
	напиток	ТТК№50	Чай с шиповником	180	7,6	60,03	0,72	0,18	15,03
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	60	24,43	13,20	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)200/25	225	23,48	70,00	1,42	3,96	6,32
	2 блюдо	187**	Тефтели мясные (говядина)60/30	90	40,40	134,00	7,54	7,90	8,16
	гарнир	302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,00	243,75	8,59	6,09	38,64
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,10	66,60	2,40	0,36	14,70
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,33	100,00	3,07	0,36	22,40
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	28,60	42,00	1,00	0,00	20,00
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	24,44	47,00	0,90	0,20	8,10
Полдник	яйцо	143**	Яйцо отварное	40	12,00	56,60	4,80	4,00	0,30
	бутерброд	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	26,72	157,00	5,80	8,30	15,23
	напиток	ТТК№63	Чай с молоком	200	7,05	81,00	3,64	1,35	8,00
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	12,35	47,00	0,40	0,40	9,80

Школа	-				Отд./корп	День				
	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	закуска	54**	Огурцы свежие	60	21,77	7,20	0,42	0,06	1,14	
	2 блюдо	ТТК №67	Котлеты Южные	90	47,59	268,00	11,43	19,57	12,57	
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	150	15,91	168,00	5,52	4,52	26,45	
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,89	62,16	2,24	0,34	13,72	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,49	75,00	2,30	0,27	16,80	
	напиток	261**	Чай с сахаром	200	1,67	40,00	0,07	0,20	10,01	
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2%(в индивидуальной упаковке)	200	54,90	120,00	6,00	6,40	9,40	
Завтрак 2										
Обед	закуска	36*	Салат из свеклы с сыром	60	14,34	79	2,80	5,63	4,31	
	1 блюдо	78**	Суп картофельный с фасолью и курицей	225	27,88	160,50	9,05	6,04	13,22	
	2 блюдо	ТТК№48	Азу (говядина)	200	94,93	293,50	17,80	13,70	28,72	
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,62	77,70	2,80	0,42	17,15	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,33	100,00	3,07	0,36	22,40	
	напиток	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	8,24	114,00	0,16	0,16	27,88	
	мучные изделия	287**	Ватрушка с творогом	75	19,25	202,00	9,22	5,48	29,18	
Полдник	2 блюдо	ТТК№99	Оладьи со сметаной	150	42,99	373,20	12,40	6,20	68,50	
	напиток	266**	Какао с молоком	200	20,26	118,00	4,08	3,54	17,58	