

Школа

Отд./корп

День

28.02.2022

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Котлета Аппетитная с соусом сметанным, 90/30	120		202,26	14,70	8,48	15,68
			Подгарнировка из свежих огурцов	20		3	0,2	0,02	0,50
			Каша гречневая рассыпчатая	150		202,45	6,97	5,44	31,47
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180		43,46	0,25	0,03	10,23
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		59	1,98	0,3	12,08
			Мандарин	100		38	0,8	0,2	7,5
					88,33 руб.				
Завтрак 2									
Обед	закуска		Салат из квашеной капусты	60		31,78	1,08	2,06	1,8
	1 блюдо		Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200		142,52	6,25	6,11	15,25
	2 блюдо		Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100		158,27	14,31	10,38	1,91
	гарнир		Макаронны отварные	150		208,81	5,76	4,3	36,73
	напиток		Напиток из шиповника, 180/10	180		79,66	0,48	0,2	16,74
	хлеб черн.		Хлеб ржаной Здоровье	25		59,64	1,72	0,25	12,60
						88,33 руб.			



Школа

Отд./корп

День 01.03.2022

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр полутвердый	15		54,6	3,48	4,43	
			Яйцо вареное	48		75,4	6,10	5,5	0,34
	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160		195,47	5,11	6,22	29,63
	гор.напиток		Какао на молоке, 180/10	180		100,06	3,58	2,85	14,71
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		59	1,98	0,3	12,08
			Яблоко	140		65,8	0,56	0,56	13,72
					88,33 руб.				
Завтрак 2									
Обед	закуска		Салат из свежих огурцов	60		42,41	0,40	4,05	1,08
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200		97,63	1,64	5,64	9,92
	2 блюдо		Гуляш из говядины, 50/50	100		175,85	16,36	10,8	3,3
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		202,45	6,97	5,44	31,47
	напиток		Компот из ягод, 180/10	180		49,26	0,14	0,04	11,89
	хлеб черн.		Хлеб ржаной Здоровье	25		59,64	1,72	0,25	12,60
			Яблоко	140		65,8	0,56	0,56	13,72
						88,33 руб.			



Школа

-

Отд./корп

День

02.03.2022

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Коплета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110		167,39	11,43	8,42	11,1
			Пюре картофельное	150		157,25	3,28	6,16	22,06
	гор.напиток		Чай с шиповником, 180/10	180		49,94	0,3	0,06	11,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		59	1,98	0,3	12,08
			Йогурт фруктовый	100		90	4,0	1,5	14,30
Завтрак 2					88,33 руб.				
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	60		38,88	0,59	3,1	2,18
	1 блюдо		Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200		122,68	3,59	5,91	13,65
	2 блюдо		Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120		187,0	25,41	8,44	2,45
	гарнир		Рис отварной	150		212,87	3,82	4,17	40,03
	напиток		Напиток витаминный, 180/10	180		79,45	0,4	0,13	18,35
	хлеб черн.		Хлеб ржаной Здоровье	25		59,64	1,72	0,25	12,60
						88,33 руб.			



Школа

Отд./корп

День

03.03.2022

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30	150		303,74	19,14	13,8	24,69
	гор.напиток		Напиток кофейный на молоке, 180/10	180		89,46	2,65	2,28	14,42
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		59	1,98	0,3	12,08
			Яблоко	140		65,8	0,56	0,56	13,72
Завтрак 2					88,33 руб.				
Обед	закуска		Салат из свеклы с соленым огурцом	60		63,6	0,73	5,06	3,68
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200		123,19	6,96	3,63	15,43
	2 блюдо		Котлета Аппетитная	90		180,58	14,18	7,25	13,61
	гарнир		Рагу овощное	150		138,88	3,09	5,44	19,1
	напиток		Компот из свежих яблок, 180/10	180		56,82	0,14	0,14	13,51
	хлеб черн.		Хлеб ржаной Здоровье	25		59,64	1,72	0,25	12,60
					88,33 руб.				



Школа

Отд./корп

День

04.03.2022

1-4 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Поджаренная из свежих помидоров	20		4,8	0,22	0,04	0,76
	гор.блюдо		Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100		158,27	14,31	10,38	1,91
			Рис отварной	150		212,87	3,82	4,17	40,03
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180		43,46	0,25	0,03	10,23
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		59	1,98	0,3	12,08
			Мандарин	100		38	0,8	0,2	7,5
					88,33 руб.				
Завтрак 2									
Обед	закуска		Салат из отварной моркови с сыром	60		93,46	2,67	7,7	3,11
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200		89,15	1,71	5,7	7,62
	2 блюдо		Рыба запеченная с соусом сметанным, 90/30	120		114,13	17,45	3,22	3,72
	гарнир		Пюре картофельное	150		157,25	3,28	6,16	22,06
	напиток		Компот из сухофруктов, 180/10	180		77,85	0,33	0,02	18,83
	хлеб черн.		Хлеб ржаной Здоровье	25		59,64	1,72	0,25	12,60
						88,33 руб.			

