

Школа				Отд./корп				День	4/6/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	172	Горошек консервированный	60	-	24.6	1.86	0.12	4.26
	2 блюдо	75	Рыба тушеная с овощами	90	-	93.51	12.42	2.88	4.59
	гарнир	226	Картофель запеченный с зеленью.	150	-	151.35	3.3	3.9	25.6
	3 блюдо	102	Компот из кураги	200	-	98.40	1	0	23.6
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	13	Маринад из моркови	60	-	67.92	1.2	4.26	6.18
	1 блюдо	48	Уха с рыбой	200	-	117.6	7.2	6.4	8
	2 блюдо	193	Котлета мясная	90	-	224.91	15.3	14.85	7.56
	гарнир	54	Каша гречневая рассыпчатая с м	150	-	210.3	7.2	5.1	33.9
	3 блюдо	107	Сок фруктовый	200	-	96.6	0	0	24.2
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	20	-	48	1.4	0.14	8.8
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44

Школа				Отд./корп				День	4/8/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	134	Фрукты в ассортименте	150	-	69	0.6	0	16.95
	2 блюдо	221	Биточек из птицы с сыром	90	-	261.80	18.1	15.7	11.7
	гарнир	227	Каша гречневая вязкая с маслом	150	-	134.25	4.35	3.9	20.4
	3 блюдо	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черномородиново-арониевый)	200	-	81.4	0	0	20.2
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	20	-	48	1.4	0.14	8.8
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
	Обед	закуска	224	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	-	138.9	4.52	5.05
1 блюдо		49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	-	153.8	8.6	8.4	10.8
2 блюдо		85	Печень "По - строгановски"	90	-	138.15	13.77	7.74	3.33
гарнир		64	Макароны отварные с маслом	150	-	223.65	6.45	4.05	40.2
3 блюдо		95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	-	80.6	0	0	20
хлеб пшеничный		119	Хлеб пшеничный	20	-	48.00	1.4	0.14	8.8
хлеб ржаной		120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44

Школа				Отд./корп				День	4/11/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150	-	54.9	0.6	0.45	12.3
	Горячее блюдо	125	Макароны отварные с сыром и	150	-	238.2	7.65	5.25	40.2
	гор. Напиток	114	Чай с сахаром	200	-	44.8	0.2	0	11
	3 блюдо	этик.	Десерт молочный (Мама Лам)	200	-	140	6.6	5	17.6
	Хлеб пшеничны	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	Хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	30	-	54.39	1.71	0.33	11.16
Обед	закуска	135	Икра овощная	60	-	73.2	1.2	5.4	5.16
	1 блюдо	138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	-	125.8	6.2	6.2	11
	2 блюдо	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	-	202.68	14.85	13.32	5.94
	Гарнир	54	Каша гречневая рассыпчатая с м	150	-	210.3	7.2	5.1	33.9
	3 блюдо	98	Компот из сухофруктов	200	-	110.00	0.4	0	27
	Хлеб пшеничны	119	Хлеб пшеничный	30	-	72	2.13	0.21	13.26
	Хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	25	-	45.32	1.42	0.27	9.3

Школа				Отд./корп				День	4/13/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	24	Фрукты в ассортименте (яблоки)	150	-	69.00	0.6	0	16.95
	горячее блюдо	248	Запеканка овсяно-творожная со сгущенным молоком	150	-	327.28	22.38	11.74	32.58
	горячий напиток	116	Горячий шоколад	200	-	100.8	3.2	3.2	14.6
	хлеб пшеничный	121	Батон пшеничный	20	-	50.44	1.44	0.13	9.83
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	-	45.6	0.2	0	11
Обед	1 блюдо	10	Салат из свежих огурцов	60	-	50.28	0.48	4.86	1.2
	2 блюдо	31	Борщ с мясом и сметаной	200	-	138.04	5.74	8.78	8.74
	гарнир	194	Биточек из птицы	90	-	240.93	16.56	14.22	11.7
	гор. Напиток	52	Картофель запеченный	150	-	122.85	3.15	4.5	17.55
	хлеб пшеничный	114	Чай с сахаром	200	-	44.8	0.2	0	11
	хлеб ржаной	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	напиток	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44

Школа				Отд./корп				День	4/14/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	10	Салат из свежих огурцов	60	-	50.28	0.48	4.86	1.2
	2 блюдо	91	Биточек мясной	90	-	211.77	17.82	11.97	8.28
	гарнир	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	-	151.35	3.3	3.9	25.65
	3 блюдо	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	-	58.4	0	0	14.4
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	134	Фрукты в ассортименте	150	-	69	0.6	0	16.95
	1 блюдо	34	Суп гороховый с мясом	200	-	141	9	5.6	13.8
	2 блюдо	240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	-	274	20.17	20.31	2.09
	Гарнир	65	Спагетти отварные с маслом	150	-	223.65	6.45	4.05	40.2
	3 блюдо	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	-	62	0.26	0	15.46
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	20	-	48	1.4	0.14	8.8
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44

Школа				Отд./корп				День	4/15/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	-	54.9	0.6	0.45	12.3
	закуска	189	Горячий сэндвич с сыром	75	-	199.8	9.2	8.1	22.5
	горячее блюдо	66	Омлет натуральный	150	-	220.2	15.6	16.35	2.7
	гор. Напиток	159	Чай с облепихой	200	-	80	0.2	0	19.8
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	-	45.6	0.2	0	11
Обед	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	-	40.8	1.32	0.24	8.82
	1 блюдо	35	Суп куриный с вермишелью	200	-	123.6	4.8	7.6	9
	2 блюдо	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	-	245.34	19.71	15.75	6.21
	гарнир	50	Картофельное пюре с маслом	150	-	173.1	3.3	7.8	22.35
	3 блюдо	107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	-	78	0	0	19.6
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	45	-	108	3.19	0.31	19.89
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	25	-	45.32	1.42	0.27	9.3

Школа				Отд./корп				День	4/18/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	166	Блинчик со сгущенным молоком (40/10	-	156.95	4.45	5.15	23.25
	горячее блюдо	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	-	244.56	7.79	11.89	26.65
	гор. Напиток	114	Чай с сахаром	200	-	44.8	0.2	0	11
	Хлеб пшеничны	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	Хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	30	-	54.39	1.71	0.33	11.16
	3 блюдо	этик.	Фруктовый десерт	250	-	131.00	1.5	0	31.25
Обед	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150	-	54.9	0.6	0.45	12.3
	1 блюдо	257	Солянка мясная	200	-	172.8	7.62	13	5.65
	2 блюдо	177	Филе птицы тушенок с овощами	90	-	190.46	15.76	13.35	1.61
	гарнир	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	-	156.6	3.6	4.95	24.6
	3 блюдо	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	-	81.6	0	0	19.8
	хлеб пшеничны	119	Хлеб пшеничный	30	-	72	2.13	0.21	13.26
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	25	-	45.32	1.42	0.27	9.3

Школа				Отд./корп				День	4/19/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	-	49.98	1.7	4.42	0.85
	закуска	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	-	54.9	0.6	0.45	12.3
	гор. Блюдо	145	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	-	340.95	19.2	14.7	32.85
	гор.напиток	113	Чай с сахаром и лимоном	200	-	45.60	0.2	0	11
	хлеб пшеничный	121	Батон пшеничный	20	-	50.44	1.44	0.13	9.83
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	4	Салат из свежих овощей	60	-	53.52	0.3	4.86	1.74
	1 блюдо	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	-	130.6	6.4	6.2	12.2
	2 блюдо	42	Зраза мясная ленивая	90	-	278.28	18.7	19.2	7.5
	гарнир	247	Сложный гарнир №5 (картофель слайс пром. пр-ва, капуста цветная тушеная) NEW	150	-	148.66	3.37	7.15	17.5
	гор. Напиток	114	Чай с сахаром	200	-	44.8	0.2	0	11
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44

Школа				Отд./корп				День	4/21/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	24	Фрукты в ассортименте (яблоки)	150	-	69.00	0.6	0	16.95
	2 блюдо	78	Биточек из рыбы	90	-	208.08	15.03	9.99	14.58
	гарнир	52	Картофель запеченный	150	-	122.85	3.15	4.5	17.55
	3 блюдо	102	Компот из кураги	200	-	98.4	1	0	23.6
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	9	Икра свекольная	60	-	72.48	1.26	4.26	7.26
	1 блюдо	37	Суп картофельный с мясом	200	-	115.6	6	5.4	10.8
	2 блюдо	181	Мясо тушеное в сметане (говядина)	90	-	162.9	21.24	7.47	2.7
	гарнир	64	Макароны отварные с маслом	150	-	223.65	6.45	4.05	40.2
	3 блюдо	98	Компот из сухофруктов	200	-	110	0.4	0	27
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	45	-	108	3.19	0.31	19.89
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	25	-	45.32	1.42	0.27	9.3

Школа				Отд./корп				День	4/22/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	28	Огурцы порционные	60	-	6.18	0.42	0.06	1.02
	2 блюда	89	Гуляш	90	-	198.45	14.88	13.95	3.3
	гарнир	65	Спагетти отварные с маслом	150	-	223.65	6.45	4.05	40.2
	3 блюда	107	Сок фруктовый	200	-	94.4	0.8	0.2	23.2
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	20	-	48	1.4	0.14	8.80
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	134	Фрукты в ассортименте	150	-	69	0.6	0	16.95
	1 блюдо	237	Щи вегетарианские со сметаной	250	-	106	2.25	6.75	9
	2 блюда	259	Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	-	167.46	12.38	10.59	16.84
	гарнир	50	Картофельное пюре с маслом	180	-	207.72	3.96	9.36	26.82
	3 блюда	107	Сок фруктовый	200	-	92	0	0	22.8
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	45	-	108	3.19	0.31	19.89
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	30	-	54.39	1.71	0.33	11.16

Школа				Отд./корп				День	4/26/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	-	40.8	1.32	0.24	8.82
	2 блюдо	78	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	-	202.68	14.85	13.32	5.94
	гарнир	65	Спагетти отварные с маслом	150	-	223.65	6.45	4.05	40.2
	горячий напиток	160	Чай с шиповником	200	-	78.6	0.4	0.6	17.8
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	20	-	48	1.4	0.14	8.8
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска		Салат из фасоли с морковью	60	-	85.7	1.73	6.13	5.07
	1 блюдо		Свекольник с мясом и сметаной	200	-	142.2	5.88	8.82	9.6
	2 блюдо		Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	-	222.75	15.21	14.04	8.91
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая с м	150	-	210.3	7.2	5.1	33.9
	3 блюдо		Сок фруктовый (яблоко)	200	-	94.4	0.8	0.2	23.2
	хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	25	-	60.00	1.78	0.18	11.05
	хлеб ржаной		Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44

Школа				Отд./корп				День	4/27/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	28	Огурцы порционные	6.18	-	6.18	0.42	0.06	1.02
	2 блюдо	90	Котлета мясная	222.75	-	222.75	15.2	14.04	8.9
	гарнир	52	Картофель запеченный с сыром	122.85	-	122.85	3.15	4.5	17.55
	3 блюдо	98	Компот из сухофруктов	110.00	-	110.00	0.4	0	27
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	48	-	48	1.4	0.14	8.8
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	36.26	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	24	Фрукты в ассортименте	150	-	69.00	0.6	0	16.95
	1 блюдо	37	Суп картофельный с мясом	200	-	115.6	6	5.4	10.8
	2 блюдо	75	Рыба тушеная с овощами	90	-	93.51	12.42	2.88	4.59
	гарнир	53	Рис отварной с маслом	150	-	186.45	3.3	4.95	32.25
	3 блюдо	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	-	76.8	0	0	19.2
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	45	-	108	3.19	0.31	19.89
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	25	-	45.32	1.42	0.27	9.3

Школа				Отд./корп				День	4/28/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	25	<i>Фрукты в ассортименте (груша)</i>	150	-	54.9	0.6	0.45	12.3
	горячее блюдо	196	<i>Запеканка из творога с шоколадным соусом</i>	150	-	328.8	18.9	14.1	31.35
	гор. Напиток	114	<i>Чай с сахаром</i>	200	-	44.8	0.2	0	11
	хлеб пшеничный	121	<i>Батон пшеничный</i>	30	-	75.66	2.16	0.81	14.73
	хлеб ржаной	120	<i>Хлеб ржаной</i>	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	28	<i>Огурцы порционные</i>	60	-	6.18	0.42	0.06	1.02
	1 блюдо	33	<i>Рассольник с мясом и сметаной</i>	200	-	130.6	6.4	6.2	12.2
	2 блюдо	80	<i>Филе птицы тушенное в томатном соусе</i>	90	-	202.68	14.85	13.32	5.94
	гарнир	65	<i>Спагетти отварные с маслом</i>	150	-	223.65	6.45	4.05	40.2
	гор. Напиток	114	<i>Чай с сахаром</i>	200	-	44.8	0.2	0	11
	хлеб пшеничный	119	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	хлеб ржаной	120	<i>Хлеб ржаной</i>	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44

Школа				Отд./корп				День	4/29/2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	этик.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	-	49.98	1.7	4.42	0.85
	гарнир	227	Каша гречневая вязкая с маслом	150	-	134.25	4.35	3.9	20.4
	2 блюдо	240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	-	274	20.17	20.31	2.09
	3 блюдо	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	-	76.8	0	0	19.2
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	25	-	60.00	1.78	0.18	11.05
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44
Обед	закуска	135	Икра овощная	100	-	122	2	9	8.6
	1 блюдо	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	-	184.75	6.25	10.75	15.75
	2 блюдо	258	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	-	173.57	14.47	9.82	9.06
	гарнир	50	Картофельное пюре с маслом	180	-	207.72	3.96	9.36	26.82
	3 блюдо	216	Компот из смеси фруктов ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	-	62	0.26	0	15.46
	хлеб пшеничный	119	Хлеб пшеничный	30	-	72.00	2.13	0.21	13.26
	хлеб ржаной	120	Хлеб ржаной	20	-	36.26	1.14	0.22	7.44