Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-04
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	123	Каша кукурузная молочная с маслом	205		230,69	7,32	7,29	34,18
	гор.напиток	113	Чай с сахаром и лимоном	200		30,26	0,04	0	7,4
	хлеб бел.	121	Батон пшеничный	30		78,6	2,25	0,87	14,94
	хлеб черн.								
	закуска	225	Блинчики с маслом (2 шт)	90		219,19	4,39	9,71	26,83
	десерт	этик.	Фруктовый десерт	190		25,00	5	0,4	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	24	Фрукты в ассортименте	150		70,5	0,6	0,6	14,7
	1 блюдо	30	Щи с мясом и сметаной	200		109,74	6	6,28	7,12
	2 блюдо	255	Плов с мясом	250		567,08	26,9	33,16	40,37
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	напиток	98	Компот из сухофруктов	200		59,48	0,37	0	14,85

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-05
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		274	20,17	20,31	2,09
	гор.напиток								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	25		58,75	1,9	0,2	12,3
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	закуска	2	Масло сливочное порциями	15		99,15	0,12	10,88	0,19
	гарнир	253	Каша гречневая вязкая с маслом	150		129,54	4,3	4,24	18,77
	напиток	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200		55,48	0	0	14,16
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150		70,50	0,6	0,45	15,45
	1 блюдо	37	Суп картофельный с мясом	200		115,7	5,78	5,5	10,8
	2 блюдо	75	Рыба тушенная с овощами	90		84,8	12,86	1,65	4,94
	гарнир	53	Рис отварной с маслом	150		191,49	3,34	4,91	33,93
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	45		105,75	3,42	0,36	22,14
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	40		79,2	2,64	0,48	16,08
	напиток	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200		55,48	0	0	14,16

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-06
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90		191,87	14,84	12,69	4,46
	гор.напиток								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	закуска	1	Сыр порциями	20		72,8	4,64	5,9	0
	гарнир	65	Спагетти отварные с маслом	150		227,48	6,76	3,93	41,29
	гор. напиток	160	Чай с шиповником	200		76,95	0,06	0	19,25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	243	Салат из фасоли с морковью	60		85,7	1,73	6,13	5,07
	1 блюдо	32	Свекольник с мясом и сметаной	200		142,2	5,88	8,82	9,6
	2 блюдо	90	Котлета мясная	90		232,47	15,51	15,07	8,44
	гарнир	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		198,84	7,26	4,96	31,76
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	напиток	107	Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20,2

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-07
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	196	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150		322,83	25,34	11,2	29,53
	гор.напиток	114	Чай с сахаром	200		28,73	0	0	7,27
	хлеб бел.	121	Батон пшеничный	30		78,6	2,25	0,87	14,94
	хлеб черн.								
	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150		70,5	0,6	0,45	15,45
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	28	Огурцы порционные	60		8,4	0,48	0,6	1,56
	1 блюдо	33	Рассольник с мясом и сметаной	200		131,76	6,2	6,38	12,3
	2 блюдо	321	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90		312,28	19,78	24,51	2,52
	гарнир	65	Спагетти отварные с маслом	150		227,48	6,76	3,93	41,29
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	гор. напиток	114	Чай с сахаром	200		28,73	0	0	7,27

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-11
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	320	Каша рисовая молочная с фруктами и маслом	205		215,55	6,23	7,14	31,66
	гор.напиток	114	Чай с сахаром	200		28,73	0	0	7,27
	хлеб бел.	121	Батон пшеничный	30		78,6	2,25	0,87	14,94
	хлеб черн.								
	закуска	1	Сыр порциями	15		54,60	3,48	4,43	0
	закуска	2	Масло сливочное порциями	10		66,10	0,08	7,25	0,13
	десерт	этик.	Молочный десерт	200		175	8,25	6,25	22
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150		70,5	0,6	0,45	15,45
	1 блюдо	35	Суп куриный с вермишелью	200		146,41	4,91	9,96	9,02
	2 блюдо	89	Гуляш	90		240,96	18,13	17,05	3,69
	гарнир	53	Рис отварной с маслом	150		191,49	3,34	4,91	33,93
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	напиток	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200		51,3	0,25	0	12,73

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-12
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90		190,38	12,52	10	12,3
	гор.напиток								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	закуска	29	Помидоры порционные	60		14,4	0,66	0,12	2,28
	гарнир	53	Рис отварной с маслом	150		191,49	4,91	33,93	
	напиток	107	Сок фруктовый	200		92	1	0,2	20,2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	10	Салат из свежих огурцов	60		53,28	0,49	5,55	1,51
	1 блюдо	40	Суп куриный с рисом и томатом	200		114,69	4,94	4,7	13,19
	2 блюдо	86	Жаркое с мясом	240		350,62	20,15	19,08	24,59
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	напиток	102	Компот из кураги	200		64,22	0,83	0,04	15,16

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-13
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	75	Рыба тушеная с овощами	90		84,8	12,86	1,65	4,94
	гор.напиток								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	45		105,75	3,42	0,36	22,14
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	30		59,4	1,98	0,36	12,06
	закуска	28	Огурцы порционные	60		8,4	0,48	0,6	1,56
	гарнир	226	Картофель запеченный с зеленью	150		159,79	3,23	5,11	25,3
	напиток	102	Компот из кураги	200		64,22	0,83	0,04	15,16
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	24	Фрукты в ассортименте	150		70,50	0,6	0,6	14,7
	1 блюдо	31	Борщ с мясом и сметаной	200		138,04	5,74	8,78	8,74
	2 блюдо	78	Биточек из рыбы	90		226,36	14,8	13,02	12,17
	гарнир	312	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная)	150		150,45	3,55	7,16	17,64
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	45		105,75	3,42	0,36	22,14
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	25		49,5	1,65	0,3	10,05
	гор. напиток	114	Чай с сахаром	200		28,73	0	0	7,27

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-14
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	67	Омлет с сыром	150		270,32	18,86	20,22	2,79
	гор.напиток	115	Какао с молоком	200		141,19	6,64	5,15	16,81
	хлеб бел.	121	Батон пшеничный	30		78,6	2,25	0,87	14,94
	хлеб черн.								
	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150		70,50	0,6	0,45	15,45
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	13	Маринад из моркови	60		68,62	1,12	4,27	6,02
	1 блюдо	34	Суп гороховый с мясом	200		141,18	9,19	5,64	13,63
	2 блюдо	152	Котлета мясная	90		235,78	17,25	14,98	7,87
	гарнир	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		198,84	7,26	4,96	31,76
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	напиток	107	Сок фруктовый	200		100	0,2	0	24

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-15
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	321	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90		312,28	19,78	24,51	2,52
	гор.напиток								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	закуска	24	Фрукты в асортименте	150		70,5	0,6	0,6	14,7
	гарнир	253	Каша гречневая вязкая с маслом	150		129,54	4,3	4,24	18,77
	напиток	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200		81,3	0	0	20,17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	224	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60		134,41	4,31	5,04	14,77
	1 блюдо	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		145,11	8,49	7,64	10,58
	2 блюдо	179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90		135,56	12,3	7,1	5,67
	гарнир	64	Макароны отварные с маслом	150		227,48	6,76	3,93	41,29
	сладкое	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200		80,6	0	0	20
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47,00	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-18
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	Макароны отварные с сыром и маслом	150		243,85	7,85	5,23	41,29
	гор.напиток	114	Чай с сахаром	200		28,73	0	0	7,27
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	30		59,4	1,98	0,36	12,06
	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150		70,5	0,6	0,45	15,45
	десерт	этик.	Фруктовый десерт	100		60	0	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	24	Фрукты в асортименте	150		70,5	0,6	0,6	14,7
	1 блюдо	33 СД	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200		131,11	6,2	6,38	12,02
	2 блюдо	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90		191,87	14,84	12,69	4,46
	гарнир	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		198,84	7,26	4,96	31,76
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	30		70,5	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	25		49,5	1,65	0,3	10,05
	напиток	98	Компот из сухофруктов	200		59,48	0,37	0	14,85

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-19
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	331	Мясные колобки	110		256,89	17,99	14,98	12,23
	гор.напиток								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	закуска	324	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60		48,38	1,16	3,65	2,28
	гарнир	50	Картофельное пюре с маслом	150		170,22	3,28	7,81	21,57
	напиток	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		58,4	0	0	14,4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	10	Салат из свежих огурцов	60		53,28	0,49	5,55	1,51
	1 блюдо	31	Борщ с мясом и сметаной	200		138,04	5,74	8,78	8,74
	2 блюдо	194	Биточек из птицы	90		234,91	16,69	13,86	10,69
	гарнир	52	Картофель запеченный	150		167,07	3,31	5,56	25,99
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	гор. напиток	114	Чай с сахаром	200		28,73	0	0	7,27

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-20
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	86	Жаркое с мясом	240		350,62	20,15	19,08	24,59
	гор.напиток	159	Чай с облепихой	200		69,66	0	0	17,88
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	**20**		39,60	1,32	0,24	8,04
	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150		70,5	0,6	0,45	15,45
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	25	Фрукты в ассортименте	150		70,5	0,6	0,45	15,45
	1 блюдо	330	Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренками	210		236,13	10,47	12,98	19,15
	2 блюдо	89	Гуляш	90		240,96	18,13	17,05	3,69
	гарнир	53	Рис отварной с маслом	150		191,49	3,34	4,91	33,93
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	гор. напиток	101	Отвар из шиповника	200		79,85	0,64	0,25	16,06

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-21
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	259	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105		167,46	12,38	10,59	16,84
	гор.напиток								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	25		58,75	1,9	0,2	12,3
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	закуска	1	Сыр порциями	15		54,60	3,48	4,43	0
	гарнир	64	Макароны отварные с маслом	150		227,48	6,76	3,93	41,29
	напиток	98	Компот из сухофруктов	200		59,48	0,37	0	14,85
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	9	Икра свекольная	60		72,75	1,29	4,27	6,97
	1 блюдо	34	Суп гороховый с мясом	200		141,18	9,19	5,64	13,63
	2 блюдо	240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		274	20,17	20,31	2,09
	гарнир	65	Спагетти отварные с маслом	150		227,48	6,76	3,93	41,29
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	напиток	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200		51,3	0,25	0	12,73

Школа	-			Отд./корп				День	2024-03-22
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150		342,12	25,71	11,96	32,3
	гор.напиток	113	Чай с сахаром и лимоном	200		30,26	0,04	0	7,4
	хлеб бел.	121	Батон пшеничный	20		52,4	1,5	0,58	9,96
	хлеб черн.								
	закуска	24	Фрукты в ассортименте	150		70,50	0,6	0,6	14,7
	закуска	197	Горячий бутерброд на батоне	50		99,54	4,84	4,43	9,87
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	**133**	Кукуруза консервированная	60		31,32	1,24	0,21	6,12
	1 блюдо	35	Суп куриный с вермишелью	200		146,41	4,91	9,96	9,02
	2 блюдо	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90		193,12	19,52	10,17	5,89
	гарнир	50	Картофельное пюре с маслом	150		170,22	3,28	7,81	21,57
	сладкое								
	хлеб бел.	119	Хлеб пшеничный	20		47	1,52	0,16	9,84
	хлеб черн.	120	Хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	8,04
	напиток	107	Сок фруктовый	200		104	0,6	0,2	23,6