

Меню для 4-х классов 12 лет

Школа _____ Отд./корп. _____ День 13.05.2024

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			49		152.22	7.6	8.1	12.24
	гор. Блюдо		160		145.86	3.56	6.02	19.37
	напиток		180		111.99	3.32	2.99	17.96
	фрукт		140		62.16	0.56	0.56	13.72
Подлник	сладкое		103,69 руб.					
Обед	Блинчики		132		283.5	7.65	4.65	48.9
	Джем вес.		30		72			18
	Чай с сахаром и лимоном		200		62	0.13	0.02	15.2
	Салат из квашеной капусты		60		38,53 руб			
	1 блюдо Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне		200		50	0.99	3.05	4.64
	2 блюдо Гуляш из свинины 50/50		200		131.32	5.63	5.24	15.42
	гарнир Макароны отварные		100		244.79	11.94	20.23	3.74
	напиток Чай с сахаром		150		205.27	5.65	4.29	36.02
	хлеб Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"		180		54.13	0.13	0.13	13.12
			24		57	1.66	0.23	12.11
			103,69 руб.					

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			49		152.22	7.6	8.1	12.24
	гор. Блюдо		200		182.74	4.49	7.55	24.21
	напиток		200		120.9	3.53	3.21	19.48
	фрукт		140		62.16	0.56	0.56	13.72
Подлник	сладкое		103,69 руб.					
Обед	Блинчики		132		283.5	7.65	4.65	48.9
	Джем вес.		30		72			18
	Чай с сахаром и лимоном		200		62	0.13	0.02	15.2
	Салат из квашеной капусты		100		38,53 руб			
	1 блюдо Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне		250		96.39	1.66	6.09	8.75
	2 блюдо Гуляш из свинины 50/50		100		163.61	6.99	6.51	19.28
	гарнир Макароны отварные		180		244.79	11.94	20.23	3.74
	напиток Чай с сахаром		200		245.65	6.76	5.14	43.08
	хлеб Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"		200		52.03	0.3	0.09	12.5
			48		114	3.32	0.47	24.22
			103,69 руб.					



Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

14.05.2024

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Подгарнировка из зеленого горошка	20		8,04	0,62	0,04	1,3
	гор.	Блюдо	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100		59,13	2,029	4,15	3,35
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		245,91	8,73	5,9	39,46
	напиток		Чай с сахаром 180/10	180		41,46	0,2	0,05	10,06
	хлеб		Хлеб пшеничный	24		55,81	2,8	0,23	11,47
	кисломол.		Кисломолочный продукт	100	103,69 руб	73	2,5	1,2	13,1
Полдник	сладкое		Запеканка из творога с джемом	120/30		342,4	19,03	13	37,3
	напиток		Чай с сахаром	200		* 47,7	0,26	0,03	11,2
Обед			Подгарнировка из свежих овощей	60		8,4	0,48	0,06	1,5
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой и рыбой	200		89,79	3,78	3,11	11,66
	2 блюдо		Котлета мясная	100		293	14	20	13
	гарнир		Каша рассыпчатая рисовая	150		206	3,6	4	38
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	180		77,63	0,51	0,09	18,7
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	24		57	1,66	0,23	12,11
						103,69			

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Подгарнировка из зеленого горошка	30		12,06	0,93	0,06	1,95
	гор.	Блюдо	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100		59,13	2,029	4,15	3,35
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		295,71	10,51	7,09	47,47
	напиток		Чай с сахаром 200/11	200		45,45	0,2	0,05	11,05
	хлеб		Хлеб пшеничный	48		109,3	3,75	0,48	22,94
	кисломол.		Кисломолочный продукт	100	103,69 руб	73	2,5	1,2	13,1
Полдник	сладкое		Запеканка из творога с джемом	120/30		342,4	19,03	13	37,3
	напиток		Чай с сахаром	200		47,7	0,26	0,03	11,2
Обед			Подгарнировка из свежих овощей	100		14	0,8	0,1	2,5
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой и рыбой	250		117,08	4,78	4,41	14,58
	2 блюдо		Котлета мясная	100		293	14	20	13
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	180		246	4,3	4,9	45
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		47,65	0,26	0,03	21,86
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48		114	3,32	0,47	24,22
						103,69 руб			



Школа _____ Отд./корп _____ День 15.05.24

буфетного типа		1-4 КЛАСС		Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи Завтрак	Раздел	№ рел.	Бургерброд с сыром 24/25			49		152.22	7.6	8.1	12.24	
	гор. блюдо		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 155/5			160		172.71	4.84	5.64	25.65	
	напиток		Какао на молоке			180		104.48	3.67	3.48	18.25	
	фрукт		Фрукт свежий			140	103,69 руб	62.16	0.56	0.56	13.72	
Полдник	сладкое		Оладьи с молоком стуженным 99/30			129		187	4.9	2.8	35.7	
	напиток		Чай с сахаром			200	38,53 руб	60	0.07	0.02	15	
	1 блюдо		Салат из свеклы с изюмом			60		88.14	0.95	41.1	11.86	
Обед	2 блюдо		Суп Харчо на говяжьем бульоне			200		95.21	2.63	3.1	13.95	
	гарнир		Тфтели из говядины			100		260	14	16	12	
	напиток		Пюре картофельное			150		158	3	6	22	
	хлеб		Чай с сахаром			180		49.13	0.3	0.06	11.12	
				Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"			24	103,69 руб	57	1.66	0.23	12.11

буфетного типа		5-11 КЛАСС		Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи Завтрак	Раздел	№ рел.	Бургерброд с сыром 24/25			49		152.22	7.6	8.1	12.24
	гор. блюдо		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным			200		215.19	6.07	7.06	31.84
	напиток		Какао на молоке			200		114.43	3.97	3.8	16.09
	фрукт		Фрукт свежий			140	103,69 руб	62.16	0.56	0.56	13.72
Полдник	сладкое		Оладьи с молоком стуженным 99/30			129		187	4.9	2.8	35.7
	напиток		Чай с сахаром			200	38,53 руб	60	0.07	0.02	15
Обед	1 блюдо		Салат из свеклы с изюмом			100		140.9	1.59	6.17	149.76
	2 блюдо		Суп Харчо на говяжьем бульоне			250		121.72	3.24	4.34	74.44
	гарнир		Тфтели из говядины			100		260	14	16	12
	напиток		Пюре картофельное			180		187	3	7	26
	хлеб		Чай с сахаром			200		60	0.07	0.02	15
			Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"			48	103,69 руб	114	3.32	0.47	24.22



1-4 КЛАСС									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо		39		161.78	1.92	11.6	12.44	
	напиток		150		419.73	23.73	19.01	38.43	
	фрукт		180		41.46	0.2	0.05	10.06	
			140	103,69 руб	62.16	0.56	0.56	13.72	
Полдник	сладкое		50		318	5.60	9.3	52.8	
	напиток		200		46.15	3.04	1.54	4.94	
Обед			60	38,53 руб	42.41	0.4	4.05	1.08	
	1 блюдо		200		131.42	3	7.11	13.86	
	2 блюдо		240		451.2	19.57	30.32	24.26	
	напиток		180		69.45	0.1	0.1	17.35	
	хлеб		24		57	1.66	0.23	12.11	
				103,69 руб					

5-11 КЛАСС									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо		39		161.78	1.92	11.6	12.44	
	напиток		200		560.77	30.58	24.5	54.49	
	фрукт		140		45.45	0.2	0.05	11.05	
					103,69 руб	62.16	0.56	0.56	13.72
Полдник	сладкое		50		318	5.60	9.3	52.8	
	напиток		200		46.15	3.04	1.54	4.94	
Обед			100	38,53 руб	64.68	0.67	6.09	1.81	
	1 блюдо		250		164.77	3.72	8.74	17.35	
	2 блюдо		280		416	22.57	21.32	30.26	
	напиток		200		77	0.2	0.2	19.4	
	хлеб		48		114	3.32	0.47	24.22	
				103,69 руб					



Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

17.05.2024

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		Кукуруза консервированная прогретая	20		11.4	0.4	0.08	2.2
	напиток		Плов со свиной	240		577.7	23.57	34.17	43.98
	хлеб		Чай с сахаром	180		41.46	0.2	0.05	10.06
			Хлеб пшеничный	24		55.81	2.8	0.23	11.47
			Кисломолочный продукт	100	103,69 руб	73	2.5	1.2	13.1
Полдник	гор. блюдо		Макаронные изделия отварные с сыром	170		280.31	10.4	10.2	36.73
	напиток		Какао на молоке	200		108.46	3.8	3.1	16.57
Обед			Подгарировка из свежих овощей	60	38,53 руб	42.41	0.4	4.05	1.08
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200		127.97	3.71	7.74	10.86
	2 блюдо		Печень по-строгановки 50/50	100		182.33	13.77	10.11	9.06
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		245.91	8.73	5.9	39.46
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	180		3.5	0.25	0.03	0.25
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	24		57	1.66	0.23	12.11
					103,69 руб				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		Кукуруза консервированная прогретая	30		24.1	0.85	0.7	3.6
	напиток		Плов со свиной	280		651.5	27.53	39.6	51.24
	хлеб		Чай с сахаром	200		45.45	0.2	0.05	11.05
			Хлеб пшеничный	48		109.3	3.75	0.48	22.94
			Продукт кисломолочный	100	103,69 руб	73	2.5	1.2	13.1
Полдник	гор. блюдо		Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170		280.31	10.4	10.2	36.73
	напиток		Какао на молоке	200		108.46	3.8	3.1	16.57
Обед			Подгарировка из свежих овощей	100	38,53 руб	64.68	0.67	6.09	1.81
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250		162.35	4.58	9.7	14.19
	2 блюдо		Печень по-строгановки 50/50	100		182.33	13.77	10.11	9.06
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		295.71	10.51	7.09	47.47
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		47	0.26	0.03	11.2
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48		57	1.66	0.23	12.11
					103,69 руб				

