

меню для уч-ся 7-12 лет

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 20.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	напиток		Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	160		172.71	4.84	5.64	25.65
	фрукт		Чай с молоком	200		75.25	1.70	1.65	13.40
			Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					<b>108,33 руб.</b>				
Полдник	сладкое		Оладьи из моркови и яблока	90		178.61	4.31	2.45	34.41
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46.01	0.27	0.05	11.12
Обед					<b>40,26 руб</b>				
			Салат из белокочанной капусты с морковью	60		53.61	0.92	3.05	5.62
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200		131.32	5.63	5.24	15.42
	2 блюдо		Филе куриное тушенное в томатном соусе	100		158.59	14.29	10.69	1.95
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		245.91	8.73	5.9	39.46
	напиток		Чай с сахаром	200		60	0.07	0.02	15.5
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61	
					<b>108,33 руб.</b>				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо		Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	напиток		Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200		215.19	6.07	7.06	31.84
	фрукт		Чай с молоком	200		75.25	1.70	1.65	13.40
			Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					<b>108,33 руб.</b>				
Полдник	сладкое		Оладьи из моркови и яблока	90		178.61	4.31	2.45	34.41
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46.01	0.27	0.05	11.12
Обед					<b>40,26 руб</b>				
			Салат из белокочанной капусты с морковью	100		89.54	1.55	5.08	9.39
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250		163.61	6.99	6.51	19.28
	2 блюдо		Филе куриное тушенное в томатном соусе	100		158.59	14.29	10.69	1.95
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		295.71	10.51	7.09	47.47
	напиток		Чай с сахаром	200		60	0.07	0.02	15.5
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22	
					<b>108,33 руб.</b>				





Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

21.01.2025

## 1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Блюдо								
			20		11.13	0.4	0.08	2.2	
	гор. Блюдо		170		276.93	10.29	10.19	36.02	
	напиток		200		120.9	3.53	3.21	19.48	
	хлеб		25		58.14	2.92	0.24	11.95	
	кисломол		100		73	2.5	1.2	13.1	
			<b>108,33 руб.</b>						
Полдник	сладкое		75		318.75	5.63	9.38	52.86	
	напиток		200		75.25	1.70	1.65	13.40	
Обед				<b>40,26 руб</b>					
			60		88.14	0.95	41.1	11.86	
	1 блюдо		200		77.8	2.86	4.66	6.11	
	2 блюдо		240		451.83	19.47	30.48	24.91	
	напиток		200		3.9	0.26	0.03	0.29	
	хлеб		25		59.38	1.73	0.24	12.61	
			<b>108,33 руб.</b>						

## 5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Блюдо								
			30		19.04	0.2	1.83	0.54	
	гор. Блюдо		200		317.31	11.4	11.04	43.08	
	напиток		200		120.9	3.53	3.21	19.48	
	хлеб		50		116.28	5.84	0.48	23.9	
	кисломол		100		73	2.5	1.2	13.1	
			<b>108,33 руб.</b>						
Полдник	сладкое		75		318.75	5.63	9.38	52.86	
	напиток		200		75.25	1.70	1.65	13.40	
Обед				<b>40,26 руб</b>					
			100		140.9	1.59	6.17	149.76	
	1 блюдо		250		98.36	3.68	5.9	7.62	
	2 блюдо		280		521.66	22.57	35.04	29	
	напиток		200		3.9	0.26	0.03	0.29	
	хлеб		50		118.76	3.46	0.48	25.22	
			<b>108,33 руб.</b>						



Сектор  
 О. В. Сафурова







Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

23.01.2025

## 1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Яйцо		Бутерброд с маслом шоколадным	40		165.39	2	10.63	15.95
	гор. Блюдо		Плов из птицы	240		295.80	6.52	10.42	43.98
	напиток		Чай с молоком	200		75.25	1.70	1.65	13.40
	хлеб		Кисломолочный продукт	100	108,33 руб.	73.00*	2.50	1.20	13.10
Полдник			Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	Яйцо		Яйцо вареное	48		75.41	6.10	5.52	0.34
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	40,26 руб	46.01	0.27	0.05	11.12
Обед			Салат из белокочанной капусты с морковью	60		53.27	0.85	3.06	5.59
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200		71.32	1.47	2.27	11.26
	2 блюдо		Печень по-строгановски	100		182.79	13.94	10.23	9.74
	гарнир		Макаронны отварные	150		205.27	5.65	4.29	36.02
	напиток		Чай с сахаром	200		3.9	0.28	0.03	0.29
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	108,33 руб.	59.38	1.73	0.24	12.61

## 5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Бутерброд с маслом шоколадным	40		165.39	2	10.63	15.95
	гор. Блюдо		Плов из птицы	280		342.03	7.62	11.84	51.24
	напиток		Чай с молоком	200		75.25	1.70	1.65	13.40
	кисломол		Кисломолочный продукт	100	108,33 руб.	73.00	2.50	1.20	13.10
Полдник			Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	яйцо		Яйцо вареное	48		75.41	6.10	5.52	0.34
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	40,26 руб	46.01	0.27	0.05	11.12
Обед			Салат из белокочанной капусты с морковью	100		88.92	1.43	5.1	9.34
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250		93.65	1.84	3.33	14.08
	2 блюдо		Печень по-строгановски	100		182.79	13.94	10.23	9.74
	гарнир		Макаронны отварные	180		245.65	6.76	5.14	43.08
	напиток		Чай с сахаром	200		46.01	0.27	0.05	11.12
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	108,33 руб.	118.76	3.46	0.48	25.22



*Сегр В. В. Сегр*



## 1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	гор. Блюдо		Запеканка из творога Нежная	150		368.19	22.57	19.26	26.15
	напиток		Какао на молоке	200		114.43	3.97	3.8	16.09
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					<b>108,33 руб.</b>				
Полдник	сладкое		Песочник	50		234.00	3.10	9.30	34.00
	кисломол		Молоко витаминизированное	200		120.00	6.00	6.40	9.40
Обед			Подгарнировка из соленых огурцов	60		27.41	0.5	2.05	1.08
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200		109.97	2.71	5.74	11.86
	2 блюдо		Тефтели из говядины	100		249.2	13.57	15.32	14.26
	гарнир		Пюре картофельное	150		157.28	3.31	6.32	22.04
	напиток		Напиток Витошка	200		47.62	0.26	0.03	11.11
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61
					<b>108,33 руб.</b>				

## 5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Бутерброд с сыром	50		154.83	7.68	8.13	12.75
	гор. Блюдо		Запеканка из творога Нежная	200		483.54	30.07	24.77	35.09
	напиток		Какао на молоке	200		114.43	3.97	3.8	16.09
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					<b>108,33 руб.</b>				
Полдник	сладкое		Песочник	50		234.00	3.10	9.30	34.00
	кисломол		Молоко витаминизированное	200		120.00	6.00	6.40	9.40
Обед			Подгарнировка из соленых огурцов	100		27.68	0.87	3.09	1.81
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250		142.35	3.58	7.7	15.19
	2 блюдо		Тефтели из говядины	100		249.2	13.57	15.32	14.26
	гарнир		Пюре картофельное	180		180.83	3.98	7.31	26.52
	напиток		Напиток Витошка	200		47.62	0.26	0.03	11.11
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22
					<b>108,33 руб.</b>				

