

Школа _____ Отд./корп _____ День 10.03.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Бутерброд с маслом шоколадным	35		129.37	2	6.95	14.71	
	гор. Блюдо		Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	160		235.05	9	8.41	30.84	
	напиток		Чай с сахаром	200		45.45	0.2	0.05	11.05	
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72	
				108,33 руб.						
Полдник	сладкое		Оладьи из тыквы	90		135.61	3.45	2.45	24.95	
	напиток		Чай с сахаром	200		45.45	0.20	0.05	11.05	
					40,26 руб.					
Обед			Салат из квашенной капусты	60		50	0.99	3.05	4.64	
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200		91.94	3.29	3.87	10.99	
	2 блюдо		Азу из свинины	100		260.87	13.78	20.96	4.28	
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		245.91	8.73	5.9	39.46	
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46.01	0.27	0.05	11.12	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61	
					108,33 руб.					

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Бутерброд с маслом шоколадным	35		129.37	2	6.95	14.71	
	гор. Блюдо		Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	200		257.3	8.06	9.23	35.51	
	напиток		Чай с сахаром	200		45.45	0.2	0.05	11.05	
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72	
				108,33 руб.						
Полдник	сладкое		Оладьи из тыквы	90		135.61	3.45	2.45	24.95	
	напиток		Чай с сахаром	200		45.45	0.20	0.05	11.05	
					40,26 руб.					
Обед			Салат из квашенной капусты	100		96.39	1.66	6.09	8.75	
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250		120.52	4.2	5.42	13.74	
	2 блюдо		Азу из свинины	100		260.87	13.78	20.96	4.28	
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		295.71	10.51	7.09	47.47	
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46.01	0.27	0.05	11.12	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22	
					108,33 руб.					



Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

11.03.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			20		11.44	0.44	0.08	2.24
			35		159.39	1.87	11.13	12.95
	гор. Блюдо		170		276.93	10.29	10.19	36.02
	напиток		200		75.25	1.70	1.65	13.40
	кисломол		100		73	2.5	1.2	13.1
			108,33 руб.					
Полдник	сладкое		75		318.75	5.63	9.38	52.86
	напиток		200	*	3.00	0.2	0.03	0.29
			40,26 руб					
Обед			60		96	2.6	7	4.82
	1 блюдо		200		91.94	3.29	3.87	10.99
	2 блюдо		100		227.12	12.37	12.33	16.67
	гарнир		150		158.28	3.31	6.32	22.04
	напиток		200		60	0.07	0.02	15
	хлеб		25		59.38	1.73	0.24	12.61
			108,33 руб.					

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			30		24.1	0.85	0.7	3.6
			35		159.39	1.87	11.13	12.95
	гор. Блюдо		200		317.31	11.4	11.04	43.08
	напиток		200		75.25	1.70	1.65	13.40
	кисломол		100		73	2.5	1.2	13.1
			108,33 руб.					
Полдник	сладкое		75		318.75	5.63	9.38	52.86
	напиток		200		3.9	0.26	0.03	0.29
			40,26 руб					
Обед			100		99.65	3.65	6.75	7.8
	1 блюдо		250		120.52	4.2	5.42	13.74
	2 блюдо		100		227.12	12.37	12.33	16.67
	гарнир		180		187.83	3.98	7.31	26.52
	напиток		200		60	0.07	0.02	15
	хлеб		50		118.76	3.46	0.48	25.22
			108,33 руб.					



Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

12.03.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Яйцо вареное	48		62.00	5.00	4.6	0.28
	гор блюдо		Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	160		194.00	5.1	6.00	29.00
	напиток		Какао на молоке	200		114.43	3.97	3.80	16.09
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		58.14	2.92	0.24	11.95
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Сэндвич с вареной стуженкой	122		418.00	6.94	13.96	66.16
	напиток		Чай с сахаром	200		45.45	0.20	0.05	11.05
					40,26 руб				
Обед			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		Гуляш из свинины	100		207.70	16.57	13.17	3.98
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	150		206.21	3.68	4.15	38.55
	напиток		Напиток Витощка	200		77.68	0	0	19.6
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61
					108,33 руб.				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Яйцо вареное	48		62.00	5.00	4.6	0.28
	горб. Блюдо		Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	200		160.00	6.00	8.00	14.00
	напиток		Какао на молоке	200		114.43	3.97	3.80	16.09
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		116.28	5.84	0.48	23.9
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Сэндвич с вареной стуженкой	122		418.00	6.94	13.96	66.16
	напиток		Чай с сахаром	200		45.45	0.20	0.05	11.05
					40,26 руб				
Обед			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		Гуляш из свинины	100		175.5	16.53	10.6	3.24
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	180		246.11	4.39	4.97	45.96
	напиток		Напиток Витощка	200		77.68	0	0	19.6
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22	
					108,33 руб.				



Сод. В. А. Сидорова

Школа

буфетного типа

Отд./корп

День

13.03.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо		Филе куриное, тушенное в томатном соусе	100		170.22	11.95	12.36	2.79
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		245.91	8.73	5.9	39.46
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46.01	0.27	0.05	11.12
	хлеб		Хлеб пшеничный	25		58.14	2.92	0.24	11.95
	кисломол		Кисломолочный продукт	100		73	2.5	1.2	13.1
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Блинчики с яблоком	141		293.51	3.03	3.75	61.92
	напиток		Чай с сахаром	200		75.25	1.70	1.65	13.40
Обед					40,26 руб				
			Подгарировка из соленых огурцов	60		14.41	0.60	0.12	2.58
	1 блюдо		Суп Харчо на говяжьем бульоне	200		93.40	2.41	4.02	11.89
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	240		451.83	19.47	30.48	24.91
	напиток		Чай с сахаром	200		60.00	0.07	0.02	15.00
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61
					108,33 руб.				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо		Филе куриное, тушенное в томатном соусе	100		170.22	11.95	12.36	2.79
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		310	12	8.5	49
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		46.01	0.27	0.05	11.12
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		116.28	5.84	0.48	23.9
	кисломол		Кисломолочный продукт	100		73	2.5	1.2	13.1
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Блинчики с яблоком	141		293.51	3.03	3.75	61.92
	напиток		Чай с сахаром	200		75.25	1.70	1.65	13.40
Обед					40,26 руб				
			Подгарировка из соленых огурцов	100		28.68	0.8	3	3.81
	1 блюдо		Суп Харчо на говяжьем бульоне	250		119.51	3.14	5.12	15.23
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	280		521.66	22.57	35.04	29
	напиток		Чай с сахаром	200		60.00	0.07	0.02	15.00
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22
					108,33 руб.				



Школа

Буфетного типа

Отд./корп

День

14.03.2025

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Бутерброд с маслом сливочным	40		165.39	2	11.13	12.95
	гор. Блюдо		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150		419.73	23.73	19.01	38.43
	напиток		Напиток кофейный на молоке	200		120.9	3.53	3.21	19.48
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Песочник	50		234.75	3.63	9.38	34.86
	напиток		Чай с молоком	200		75.25	1.70	1.65	13.40
Обед			Салат морковный	60		65.18	0.78	5.06	4.14
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200		127.97	3.71	7.74	10.86
	2 блюдо		Биточек куриный	100		257.33	17.77	13.11	16.06
	гарнир		Макаронны отварные	150		205.27	5.65	4.29	36.02
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		47	0.26	0.03	11.18
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		59.38	1.73	0.24	12.61
					108,33 руб.				

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Бутерброд с маслом сливочным	40		165.39	2	11.13	12.95
	гор. Блюдо		Запеканка из творога со сгущенным молоком	200		560.77	30.58	24.5	54.49
	напиток		Напиток кофейный на молоке	200		120.9	3.53	3.21	19.48
	фрукт		Фрукт свежий	140		62.16	0.56	0.56	13.72
					108,33 руб.				
Полдник	сладкое		Песочник	50		234.75	3.63	9.38	34.86
	напиток		Чай с молоком	200		75.25	1.70	1.65	13.40
Обед			Салат морковный	100		78	1.3	5.1	7
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250		162.35	4.58	9.7	14.19
	2 блюдо		Биточек куриный	100		257	17.77	13.11	16.06
	гарнир		Макаронны отварные	180		245.65	6.76	5.14	43.08
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200		47	0.26	0.03	11.18
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50		118.76	3.46	0.48	25.22
					108,33 руб.				

