

Школа						День			
	Отд./корп								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	яйцо	145**	яйцо отварное	40	12,70	56,60	4,80	4,00	0,30
	2 блюдо	ТТК №21	Запеканка из творога	200	57,85	284,00	10,47	18,52	11,66
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	33	1,95	77,00	3,40	0,30	17,41
	напиток	264**	Кофейный напиток с молоком	180	7,95	45,00	2,84	2,41	14,35
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	8,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	23,22	22,00	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	9,29	102,50	1,80	4,92	10,93
	2 блюдо	491*	Чахохбили 60/40	100	33,2	127,00	7,80	7,60	6,40
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,77	189,60	4,80	6,00	28,73
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,54	140,67	4,44	0,54	29,46
	напиток	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	3,28	132,00	0,66	0,10	32,00
Полдник	кондитерское изделие	ГП	Печенье «печеньково»	50	8,54	205,00	3,02	5,00	37,00
	йогурт	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	29,50	117,00	4,20	3,76	16,66
	фрукты	231**	Апельсины свежие	150	17,70	70,50	0,60	0,45	15,15

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	306*	Горошек зелёный консервированный	100	24,22	59,20	2,88	2,72	5,78
	2 блюдо	ТТК№27	Сайда , тушенная в томате с овощами50/50	100	30,38	93,33	6,23	6,41	3,86
	гарнир	305*	Рис припущенный	180	9,07	239,94	4,37	5,16	44,00
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,36	93,78	2,96	0,36	21,10
	напиток	ТТК№50	Чай с шиповником	200	5,22	66,70	0,80	0,20	16,70
Завтрак 2									
Обед	закуска	36**	Салат из свеклы с сыром	100	14,39	131,00	4,67	9,38	7,19
	1 блюдо	72**	Рассольник ленинградский	250	11,99	105,00	2,02	5,10	12,00
	2 блюдо	ТТК№42	Котлеты из куриного филе	100	39,51	161,30	10,60	6,00	16,64
	гарнир	216**	Капуста тушенная свежая	180	18,56	135,00	3,73	5,83	16,97
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,54	140,67	4,44	0,54	29,46
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	18,80	42,00	1,00		20,00
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	32,00	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	2 блюдо	54-4о	Макароны отварные с сыром	200	27,24	276,93	10,53	9,07	38,13
	напиток	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	29,50	153,00	5,40	5,00	21,60
	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	15	4,90	55,50	1,80	0,30	14,55

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54**	Огурцы свежие	100	19,41	12,00	0,70	0,10	1,90
	2 блюдо	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	26,01	141,00	8,63	8,24	8,10
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	180	5,87	168,00	6,62	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	85,40	3,40	0,60	16,80
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	53	3,13	124,24	3,92	0,48	26,03
	напиток	261**	Чай с сахаром	200	1,18	40	0,07	0,20	10,01
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	18,80	42,00	1,00	0,00	20,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы	100	4,93	76,00	1,38	4,50	7,67
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками 150/50	250	10,21	143,75	3,56	4,59	18,79
	2 блюдо	184**	Котлеты домашние 95/5	100	36,45	313,33	13,33	23,64	11,74
	гарнир	216**	Капуста тушенная свежая	180	18,56	135,00	3,73	5,83	16,97
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	41	2,94	70,03	2,79	0,49	13,78
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,54	140,67	4,44	0,54	29,46
	напиток	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	5,38	114,00	0,16	0,16	27,88
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	32,00	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	2 блюдо	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	12,05	246	7,01	7,20	38,27
	масло	10**	Масло сливочное	10	4,13	66,00	0,08	7,25	0,13
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,93	46,11	1,83	0,33	9,07
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,77	70,34	2,22	0,27	14,73
	йогурт	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	29,50	117,00	4,20	3,76	16,66

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	йогурт	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	29,50	117,00	4,20	3,76	16,66
	2 блюдо	ТТК№43	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	27,21	254,00	10,87	7,01	32,00
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	34	2,00	79,71	2,52	0,31	16,69
	напиток	382*	Какао с молоком	180	9,37	106,00	3,67	3,19	15,82
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	8,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	47**	Салат из квашеной капусты	100	14,20	85,7	1,70	5,00	8,45
	1 блюдо	78**	Суп картофельный с фасолью	250	9,9	148,25	5,5	5,28	16,53
	2 блюдо	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	31,39	149,09	8,37	8,77	9,06
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,77	189,60	4,80	6,00	28,73
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,54	140,67	4,44	0,55	29,46
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	18,80	42,00	1,00		20,00
	напиток	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	29,50	153,00	5,40	5,00	21,60
Полдник	2 блюдо	ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	53,68	277,00	10,80	12,48	32,84
	напиток	242**	Кисель из чёрной смородины	180	8,17	102,60	0,13	0,07	22,03

Школа

-	Отд./корп	
---	-----------	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Икра кабачковая	100	13,75	77,51	1,2	4,72	7,7
	2 блюдо	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	26,01	141	8,63	8,24	8,1
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	180	5,87	168,00	6,62	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	34,00	1,36	0,24	6,72
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,36	93,78	2,96	0,36	21,10
	кондитерское изделие	ГП	Печенье «Печеньково»	50	8,54	205,00	3,02	5,00	37,00
	напиток	ГП	Сок яблочный	200	9,50	42,00	1,00	0,00	20,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	23,22	22,00	1,10	0,20	3,80
	1блюдо	ТТК№47	Суп лапша 250/25	275	12,84	113,67	2,51	9,2	13,65
	2 блюдо	ТТК№27	Сайда, тушенная в томате с овощами 50/50	100	30,38	93,33	6,23	6,41	3,86
	гарнир	210**	Пюре картофельное	180	10,65	163,80	3,67	5,76	24,53
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	54	3,19	126,59	0,92	0,50	26,52
	напиток	54-6хн	Компот из вишни	180	12,17	38,52	0,27	0,09	9,27
	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	30	9,80	111,00	3,60	0,60	22,50
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	11,80	47,00	0,40	0,30	10,30
Полдник	2 блюдо	54-1о	Омлет натуральный	200	50,29	367,27	20,18	30,47	3,67
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	38	2,21	89,07	2,51	0,34	15,31
	напиток	261**	Чай с сахаром	200	1,18	40,00	0,07	0,20	10,01

Школа

-	Отд./корп		
---	-----------	--	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75*	Икра свекольная	100	10,71	185,3	2,37	0,01	22,87
	2 блюдо	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	45,83	150,00	5,15	6,67	4,67
	гарнир	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,44	175,20	5,50	6,01	24,62
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	33	1,95	77,00	3,40	0,30	17,41
	напиток	264**	Кофейный напиток с молоком	180	7,95	45,00	2,84	2,41	14,35
Завтрак 2									
Обед	закуска	16**	Салат из свежих огурцов	100	17,60	66,67	0,75	6,00	2,33
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками	250	10,12	143,75	3,56	4,59	18,79
	2 блюдо	184**	Котлеты домашние 95/5	100	36,45	313,33	13,33	23,64	11,74
	гарнир	216**	Капуста тушенная свежая	180	18,56	135,00	3,73	5,83	16,97
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,54	140,65	4,44	0,54	29,46
	напиток	270**	Напиток из плодов шиповника	200	4,43	87,78	0,68	0,28	20,76
Полдник	яйцо	54-60	Яйцо отварное	40	12,70	63,00	5,08	4,60	0,28
	бутерброд	1**	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	11,80	272,00	4,72	14,98	29,78
	напиток	ТТК№25	Чай с молоком	180	3,58	72,90	1,37	1,22	7,20
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	11,8	47,00	0,40	0,30	10,30

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-21з	Кукуруза консервированная	100	25,96	52,17	2,00	0,33	10,17
	2 блюдо	ТТК№45	Плов из курицы 80/170	250	60,63	440,63	23,63	19,47	41,82
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,44	34,00	1,36	0,24	6,72
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,77	70,34	2,22	0,27	14,73
	напиток	261**	Чай с сахаром	180	1,07	36,00	0,06	0,18	9,01
	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	15	4,90	55,50	1,80	0,30	14,55
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	8,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	23,22	22,00	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	14,55	87,5	1,78	4,95	7,90
	2 блюдо	ТТК№38	Азу (говядина) 60/190	250	64,7	301,25	22,25	15,88	26,59
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,54	140,67	4,44	0,54	29,46
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	18,80	42,00	1,00		20,00
	мучные изделия	287**	Ватрушка с творогом	75	11,53	202,00	9,22	5,48	29,18
Полдник	2 блюдо	ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	53,68	277,00	10,80	12,48	32,84
	напиток	386*	Кефир	200	14,12	100	5,8	5,00	8,00

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54**	Огурцы свежие	100	19,41	12,00	0,70	0,10	1,90
	2 блюдо	184**	Котлеты домашние 95/5	100	36,45	313,33	13,33	23,64	11,74
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	180	5,87	168,00	6,62	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,77	70,34	2,22	0,27	14,73
	напиток	262**	Чай с лимоном	180	1,90	62,00	0,12	0,02	15,20
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	32,00	120,00	6,00	6,40	9,40
Завтрак 2									
Обед	закуска	36**	Салат из свеклы с сыром	100	14,39	131,00	4,67	9,38	7,19
	1 блюдо	72**	Рассольник ленинградский	250	11,99	105,00	2,02	5,10	12,00
	2 блюдо	ТТК№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	48,36	220,0	15,94	19,76	11,33
	гарнир	210**	Пюре картофельное	180	10,65	163,8	3,67	5,76	24,53
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,54	140,67	4,44	0,54	29,46
	напиток	264**	Кофейный напиток с молоком	200	8,83	50,00	3,16	2,68	15,94
Полдник	2 блюдо	ТТК№43	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	27,21	254,00	10,87	7,01	32,00
	йогурт	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	29,50	117,00	4,20	3,76	16,66

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Икра кабачковая	100	13,75	77,51	1,20	4,72	7,70
	2 блюдо	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	31,39	149,09	8,37	8,77	9,06
	гарнир	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,44	175,20	5,50	6,01	24,62
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	55	3,24	128,95	4,07	0,50	29,01
	напиток	ГП	Сок яблочный	200	9,5	42,00	1,00	0,00	20,00
	фрукты	338*	Апельсины	100	11,80	47,00	0,40	0,30	10,30
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	23,22	22,00	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	9,29	102,50	1,80	4,92	10,93
	2 блюдо	ТТК№45	Плов из курицы 80/170	250	60,63	440,63	23,63	19,47	41,82
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	43	2,53	101,29	3,18	0,38	21,12
	кондитерские изделия	ГП	Вафли «Золотце мое»	15	4,9	55,5	1,8	0,3	14,55
	напиток	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	3,28	132,00	0,66	0,10	32,00
	фрукты	338*	Яблоки	100	8,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Полдник	2 блюдо	ТТК№42	Котлеты из куриного филе	100	39,51	161,30	10,60	6,00	16,64
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	180	5,87	168,00	6,62	4,52	26,45
	напиток	262**	Чай с лимоном	200	2,10	62,00	0,13	0,02	15,20
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	33	1,90	77,00	3,40	0,30	17,41