

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	226	Макароны с сыром	170	74,83р	270	10	7	42
	горячий напиток	423	Чай с лимоном	200		42			10
	фрукты	403	Фрукты свежие по сезонности	100		47			10
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
Обед	закуска	25	Икра кабачковая	60	101р	54			3
	1 блюдо	156	Суп вермишелевый на кур/б	200		81	3	3	19
	2 блюдо	334	Рагу из мяса птицы(курица)	180		174	10	4	10
	напиток	455	Компот из плодов сушеных	200		84			18
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	30	Котлета рубленая мясная	90	74,83р	223	14	14	10
	гарнир	200	Каша гречневая рассыпчатая	150		182	9	5	41
	закуска	58	Кукуруза консервированная	50		29			6
	напиток	476	Напиток ягодный (клубника)	200		66			17
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	2	17
Полдник (Гармония/ Надежда)	горячий напиток	423	Чай с лимоном	200	29р	42			8
	кондитерское изд.	509	Печенье	20		86	2	1	9

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	199	Каша пшеничная	200	74,83р	178	6	5	29
	горячий напиток	421	Чай с молоком	200		89	1	1	18
	гастрономия	16	Сыр	10		36	3	3	
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	кондитерское изд.	509	Печенье	20		86	2	1	9
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Обед	закуска	106	Салат Степной	60	101р	84	1	7	5
	1 блюдо	157	Борщ с картофелем,курами ,сметаной	200		87	4	8	6
	2 блюдо	302	Шницель мясной рубленый	90		240	14	12	13
	гарнир	356	Рис с горошком,кукурузой и морковью	150		191	4	4	35
	напиток	451	Компот из плодов свежих (яблоки)	180		83			16
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	74,83р	102	10	5	5
	гарнир	354	Пюре картофельное	150		145	3	3	23
	закуска	36	Огурец соленый консерв.	40		6		1	6
	напиток	474	Напиток ягодный (вишня)	180		67			16
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	474	Напиток ягодный(вишня)	200	29р	67			17,78
	кондитерское изд.	507	Зефир	40		124	0,32	0,04	31,92

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	241	Пудинг из творога запеченый	150	74,83р	332	23	15	21
	горячий напиток	420	Чай с сахаром	180		40			9
	кондитерское изд.	371	Молоко сгущеное	20		64	1	2	11
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	фрукты	403	Фрукты свежие по сезонности	100		47			10
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	2	17
Обед	закуска	36	Огурец соленый консерв.	60	101р	9,6	2		1
	1 блюдо	132	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200		118	5	4	16
	2 блюдо	318	Котлета куриная рубленая	90		254	14	7	16
	гарнир	339	Изделия макаронные отварные	150		211	5	4	33
	напиток	457	Компот с/м ягод (вишня)	180		78			20
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	229	Говядина тушеная с картофелем	200	74,83р	243	11	13	16
	закуска	36	Салат Осенний	60		61	1	3	7
	напиток	474	Компот из с/м ягод (смородина)	200		86			21
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	475	Напиток из плодов сухих(изюм)	200	29р	96,92			17,78
	кондитерское изд.	509	Печенье	20		86	2	1	9

Школа

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	202	Каша рисовая молочная	200	74,83р	222	6	5	38
	горячий напиток	418	Какао напиток на молоке	200		93	3	3	14
	гастрономия	16	Сыр	10		36	2	3	
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	кондитерское изд.	509	Печенье	20		86	2	1	9
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		109,6	4	2	17
Обед	закуска	57	Салат из квашеной капусты	60	101р	31	1	2	4
	1 блюдо	140/308	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		149	7	6	15
	2 блюдо	243	Сосиски отварные	100		250	11	24	2
	гарнир	347	Картофель отварной резаный	150		175	3	6	25
	напиток	455	Компот из плодов сушеных	180		76			16
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	311	Гуляш из мяса птицы(курица)	90	74,83р	71,48	7	1	3
	гарнир	200	Каша гречневая рассыпчатая	150		182,19	9	5	41
	напиток	481	Напиток яблочный	200		33			8
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	455	Компот из плодов сушеных	200	29р	115,98			29,4
	кондитерское изд.	509	Зефир	40		124	0,32	0,04	31,92

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	231	Омлет с сыром запеченый	190	74,83р	337	17	19	3
	горячий напиток	420	Чай с сахаром	200		40			10
	кондитерское изд.	509	Печенье	40		116	4	3	19
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Обед	закуска	20	Винегрет	60	101р	81	1	6	5
	1 блюдо	119	Суп из овощей	200		85,54	1,62	4,97	9,21
	2 блюдо	504	Пельмени с маслом сливочным	240		461	11,61	11,76	47,28
	напиток	451	Компот из плодов свежих(яблоки)	200		92			23
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	497	Оладьи из муки пшеничной	125	74,83р	277	7	7	40
	гастрономия	371	Молоко сгущенное	30		96	2	3	17
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	фрукты	403	Фрукты свежие по сезонности	100		47			10
	напиток	457	Компот из с/м ягод (смородина)	200		86			21
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	пр/пр.	Сок фруктовый	200	29р	90			26
	кондитерское изд.	пр/пр.	Булочка Любимая	50		149,98	4,3,1	4,9	29,64

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	196	Каша овсяная молочная	200	74,83р	204	4	6	21
	горячий напиток	423	Чай с лимоном	200		42			10
	молоч.продукт	пр/пр.	Творог для детского питания	50		45	4	2	2
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	2	17
Обед	закуска	36	Огурцы соленые консерв.	60	101р	10	2		1
	1 блюдо	157	Рассольник ленинградский с сметаной	200		86	2	3	19
	2 блюдо	313	Индейка по -строгановски	90		143	2	4	3
	гарнир	354	Пюре картофельное	150		145	3	3	23
	напиток	455	Компот из плодов сушеных	180		76			16
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	212	Пудинг манный	150	74,83р	198	5	5	34
	гастрономия	371	Молоко сгущеное	25		80,25	2	3	17
	кондитерское изд.	пр/пр.	Пряник/зефир/печенье	50		168	2	1	39
	напиток	474	Напиток клубничный	200		66			17
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	423	Чай с лимоном	200	29р	42			8
	кондитерское изд.	509	Печенье	20		86	2	1	9

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	188	Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком	190	74,83р	232	7	5	39
	горячий напиток	419	Кофейный напиток с молоком	200		86	3	3	13
	кондитерское изд.	509	Печенье	40		172	3	3	19
	гастрономия	16	Сыр	10		36	2	3	
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Обед	закуска	20	Винегрет	60	101р	81	1	6	5
	1 блюдо	151	Уха Ростовская	200		104	6	4	12
	2 блюдо	311	Гуляш из мяса птицы(курица)	90		71	7	1	3
	гарнир	339	Изделия макаронные отварные	150		211	5	4	33
	напиток	451	Компот из плодов свежих	180		83			16
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	334	Рагу из мяса птицы(курицы)	200	29р	193	11	4	11
	закуска	36	огурцы соленые консерв.	40		6	1		1
	напиток	474	Напиток вишневый	200		66			17
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	2	17
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	474	Напиток вишневый	200	29р	66			17
	кондитерское изд.	пр/пр	Зефир	40		124	0,32	0,04	31,92

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	191	Каша гречневая молочная	200	74,83р	194	7	9	25
	горячий напиток	415	Какао -напиток на молоке	180		84	2	3	13
	фрукты	403	Фрукты свежие по сезонности	100		47			10
	гастрономия	16	Сыр	10		36	2	3	
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	2	17
Обед	закуска	57	Салат из квашеной капусты	60	101р	31	1	2	4
	1 блюдо	132	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	200		118	5	4	16
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные с соусом сметанным и томатом	90		145	10	7	11
	гарнир	347	Картофель отварной,резаный	150		175	3	6	25
	напиток	455	Компот из плодов сушеных(сухофрукты смесь)	180		76			16
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	242	Суфле творожное запеченное	150	74,83р	255	15	11	17
	соус	334	Соус ягодный	20		23			6
	фрукты	403	Фрукты свежие по сезонности	100		47			10
	напиток	пр/пр.	Сок фруктовый	200		90	1		20
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	2	17
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	475	Напиток из плодов сухих(изюм)	200	29р	66			17
	кондитерское изд.	509	Печенье	20		86	2	1	9

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	232	Омлет	210	74,83р	264	6	14	4
	горячий напиток	420	Чай с сахаром	200		40			10
	гастрономия	16	Сыр	20		72	5	6	
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Обед	закуска	106	Салат «Степной» из овощей	60	101р	84	1	7	5
	1 блюдо	156	Суп-лапша домашняя с курицей	200		81	2	3	12
	2 блюдо	331	Плов куриный	180		283	10	7	33
	напиток	451	Компот из плодов свежих(яблоки)	200		92			23
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	309	Биточки рубленые куриные	90	74,83р	176	11	3	12
	гарнир	354	Пюре картофельное	150		145	3	3	23
	закуска	58	Кукуруза консервированная	50		29	1		6
	напиток	455	Компот из плодов сушеных	200		84			18
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
Полдник (Гармония/ Надежда)	напиток	455	Компот из плодов сушеных	200	29р	84			18
	кондитерское изд.	пр/пр	Зефир	40		124	0,32	0,04	31,92

Школа

Отд./корп

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	202	Каша рисовая молочная	200	74,83р	222	6	5	38
	горячий напиток	419	Кофейный напиток с молоком	200		86	3	3	13
	гастрономия	16	Сыр	30		108	7	9	
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9		7	
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Обед	закуска	20	Винегрет	60	101р	81	1	6	5
	1 блюдо	122	Щи из св. капусты с картофелем , сметаной и курами	200		70	2,4	3	5
	2 блюдо	504	Пельмени с маслом сливочным	240		461	11,61	11,76	47,28
	напиток	457	Компот из с/м ягод(вишня)	200		87			22
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	1	9
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17
Полдник	Горячее блюдо	497	Оладьи из муки пшеничной	125	74,83р	277	7	7	40
	кондитерское изд.	371	Молоко сгущенное с сахаром	15		48	1	1	8
	фрукты	403	Фрукты свежие по сезонности	100		47			10
	напиток	пр/пр	Сок фруктовый	200		90	1		20
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	6	3	26
Полдник	напиток	пр/пр	Сок фруктовый	200	29р	90	1		20
	кондитерское изд.	пр/пр	Булочка любимая	50		149,98	4,3,1	4,9	29,64