

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб бел.	897	Хлеб пшеничный	15	3,95	42,6	1,61	1	8,03
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным	160	45,75	287,2	11,03	12	34,2
Завтрак	гор.напиток	828	Чай с сахаром @	200	5,65	59,9			10,97
Завтрак	фрукты	976,03	Фрукт (яблоко)	110	53,79	51,7	0,44		10,78
Завтрак	хлеб	1 046	Бутерброд с повидлом	30	12,86	77,6	1,63	1	11,6
Обед	хлеб черн.	897	Хлеб пшеничный	20	4,74	56,8	2,14	1	10,7
Обед	закуска	818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом	60	3,65	56,6	1,05	3	5,95
Обед	хлеб	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	3,78	40	1,3		7,81
Обед	2 блюдо	512	Рис припущенный	150	25,99	225,5	3,05	3	25,01
Обед	1 блюдо	1 016	Суп-пюре овощной	200	20,67	118	2,02	4	12,62
Обед	гор.напиток	686	Чай с лимоном @	200	9,97	59,9	0,06		15,16
Обед	2 блюдо	1 022	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	90	91,2	208,3	16,86	21	8,41

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб бел.	897	Хлеб пшеничный	20	5,09	56,8	2,14	1	10,7
Завтрак	хлеб бел.	1 148	Хлеб ржаной	20	5,14	53,8	1,7	1	9,7
Завтрак	хлеб	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,95	212,7	6,47	3	38,71
Завтрак	гор.напиток	828	Чай с сахаром @	200	5,46	59,9			10,97
Завтрак	хлеб бел.	1 141	Печенье детское (конд изд)110	40	11,2	325,6	5,94	8	41,8
Завтрак	гор.блюдо	1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	70	84,16	164,8	15,52	3	7,58
Обед	1 блюдо	1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	21,76	118	3,03	6	13,87
Обед	гор.напиток	912	Компот из свежих яблок	200	13,08	99,1	0,16		23,88
Обед	2 блюдо	255	Биточек из курицы	90	74,07	173,7	15,06	17	13,9
Обед	закуска	839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	16,84	42,8	0,68	2	5,48
Обед	хлеб черн.	897	Хлеб пшеничный	20	3,94	56,8	2,14	1	10,7
Обед	2 блюдо	998	Каша гречневая рассыпчатая	150	21,41	240,8	7,56	10	39,85
Обед	хлеб	1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	6,98	11,8	1,15	1	0,04
Обед	2 блюдо	1 126	Соус томатный	10	1,92	5,6	0,06		0,58

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб бел.	897	Хлеб пшеничный	30	9,99	85,2	3,21	1	16,05
Завтрак	гор.напиток	686	Чай с лимоном @	200	12,99	59,9	0,06		15,16
Завтрак	гор.блюдо	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	66,97	215,9	9,56	11	33,27
Завтрак	хлеб	806,13	Маффин ванильный®	40	32,05	103	5,48	4	6,36
Обед	2 блюдо	255	Биточек из курицы	90	75,91	173,7	15,06	17	13,9
Обед	хлеб черн.	897	Хлеб пшеничный	15	3,03	42,6	1,61	1	8,03
Обед	хлеб черн.	1 148	Хлеб ржаной	15	3,06	40,4	1,28		7,28
Обед	хлеб	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	3,23	40	1,3		7,81
Обед	гарнир	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,25	212,7	6,47	3	38,71
Обед	закуска	25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	22,24	22,3	0,84		4,38
Обед	1 блюдо	1 049	Суп-пюре из гороха	200	8,29	113,3	6,17	2	18,06
Обед	гор.напиток	1 318	Кисель витаминизированный	200	27,11	92,5	0,05		38
Обед	хлеб	600,01	Соус сметанный с томатом	30	5,88	23,7	0,42	2	2,02

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб бел.	897	Хлеб пшеничный	25	5,56	71	2,67	1	13,37
Завтрак	хлеб бел.	1 148	Хлеб ржаной	25	5,62	67,2	2,12	1	12,12
Завтрак	гор.блюдо	1 075	Плов с мясом птицы	190	79,86	373,6	14,71	18	44,5
Завтрак	гор.напиток	828	Чай с сахаром @	200	4,76	59,9			10,97
Завтрак	хлеб	1 006	Огурцы соленые	30	26,2	3,9	0,24		0,51
Обед	гарнир	995	Пюре картофельное	150	30,35	210	3,31	8	27,17
Обед	1 блюдо	1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	17,07	110,4	2,11	5	15,82
Обед	хлеб черн.	897	Хлеб пшеничный	15	2,33	42,6	1,61	1	8,03
Обед	хлеб черн.	1 148	Хлеб ржаной	15	2,35	40,4	1,28		7,28
Обед	гор.напиток	707	Сок натуральный	200	32,41	95			22,4
Обед	хлеб	1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	5,51	11,8	1,15	1	0,04
Обед	2 блюдо	600,01	Соус сметанный с томатом	30	4,52	23,7	0,42	2	2,02
Обед	2 блюдо	1 057	Котлета из мяса кур Школьная	90	65,46	18,9	1,13	1	0,76

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб бел.	897	Хлеб пшеничный	15	4,08	42,6	1,61	1	8,03
Завтрак	хлеб бел.	1 148	Хлеб ржаной	15	4,11	40,4	1,28		7,28
Завтрак	гор.блюдо	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,87	212,7	6,47	3	38,71
Завтрак	гор.напиток	828	Чай с сахаром @	200	5,83	59,9			10,97
Завтрак	хлеб	437,06	Гуляш из мяса свинины @	70	66,19	168,1	7,84	20	2,7
Завтрак	хлеб	450,02	Маффин шоколадный ®	40	29,92	99,2	1,56	12	25
Обед	закуска	951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	23,15	67,7	1,44	4	5,83
Обед	хлеб черн.	897	Хлеб пшеничный	20	4,07	56,8	2,14	1	10,7
Обед	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	12,87	109,7	1,52	4	7,36
Обед	гарнир	512	Рис припущенный	150	22,3	225,5	3,05	3	25,01
Обед	1 блюдо	1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,28	11,8	1,15	1	0,04
Обед	2 блюдо	1 296,01	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	90	87,29	122,7	16,45	5	2,98
Обед	гор.напиток	930	Напиток Ягодка 200	200	10,04	61,1	0,12		14,85

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб бел.	1 148	Хлеб ржаной	20	6,28	53,8	1,7	1	9,7
Завтрак	хлеб	810	Бутерброд с сыром	40	40,53	118,3	5,58	5	13,71
Завтрак	гор.блюдо	850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	54,74	221,4	6,73	9	28,79
Завтрак	гор.напиток	1 110	Кофейный напиток с молоком	200	20,45	152	4,84	6	14,38
Обед	1 блюдо	1 175	Рассольник домашний со сметаной	200	35,04	92,4	1,91	5	12,79
Обед	хлеб черн.	897	Хлеб пшеничный	25	6,17	71	2,67	1	13,37
Обед	хлеб черн.	1 148	Хлеб ржаной	20	4,98	53,8	1,7	1	9,7
Обед	гор.напиток	1 188	Чай с сахаром	200	5,29	63,8			16
Обед	гарнир	1 189	Пюре гороховое с морковью	150	32,83	259,8	13	4	33,12
Обед	хлеб	1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	0,32	11,8	1,15	1	0,04
Обед	2 блюдо	1 024	Гуляш из курицы @	90	75,37	229,8	16,94	6	5,93