СОГЛАСОВАНО

_____

(наименование образовательного учреждения)

_____

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

_____ Е. С. Валуева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 60B68D76F23D05F3CBF02690A4021140319D5114
Владелец: И Сен Чер
Действителен: с 08.12.2021 до 08.03.2023

Диетическое 24-дневное меню

для учащихся с 11 лет и старше (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6,20, 8,13,32; МАОУ Гимназия № 3; МАОУ Лицей № 2; МБОУ СОШ №№ 1,4,16,18,22,23,34; МБОУ НОШ №21; МБОУ СОШ №14, МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

2022

Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	B1	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 1													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,61	46,54	233,20	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Школа | Отд./корп | День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	250	87,59	211,12	6,25	7,25	30,13
	сладкое	54-4в/1	Выпечка (кекс шоколадный)	60	35,00	306	2,6	12,83	35,0
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-2с	Борщ с кап. и карт. с мясом гов., со смет.	250/10/5	42,00	195,66	10,08	10,66	12,83
	2 блюдо	293/54-1	Курица запеченная с соусом сметанным	100/30	67,95	244,75	11,81	18,36	8,03
	гарнир	54-1г	Макаронные изделия отварные	180	20,00	236,16	6,48	5,88	39,36
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	17,00	81	0,5	0,0	19,8

Школа | Отд./корп | День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-11м	Плов (свинина постная) с соленым огурц	220	84,59	349,3	15,46	14,72	38,95
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	10,00	27,9	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-17с	Суп из овощей	250	40,00	89	1,78	4,65	10,9
	2 блюдо	54-8/16м/54-3соус	Тефтели мясные с соусом красным основным	100/30	66,95	216,41	14,66	12,55	11,0
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	280,44	8,3	6,3	36,0
	напиток	83-2011	Кисель плодово-ягодный	200	15,00	160	0,31	0	39,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	200	74,59	276,93	9,48	8,16	34,2
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоко)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	86	3,8	2,9	11,3
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-17с	Щи из свеж. кап. с картоф. с мясом гов., сметаной	250/10/5	45,00	175,74	10,02	11,8	7,31
	2 блюдо	54-4м/331	Котлеты мясные с соусом сметанным с томатом	100/30	61,95	319,1	18,79	18,7	18,64
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	180	30,00	167,28	3,84	6,24	23,76
	напиток	54-4хн	Компот из изюма	200	10,00	75,8	0,4	0,1	18,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-23м/54-2з/54-1	Биточки руб из филе курин. со св. огурцом , с соусом сметанным	75/20/30	94,59	157,11	17,83	6,32	13,38
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	280,44	9,96	7,56	43,2
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	10,00	27,9	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	43,00	144,58	9,88	4,8	15,55
	2 блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	88,95	397,5	25,13	23,38	21,5
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	15,00	41,5	0,15	0,14	9,93
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	200/20	62,59	403	33,78	15,99	39,71
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (апельсин)	200	60,00	98	2,16	0,48	19,44
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-8с	Суп картофельный с горохом и курицей	250/10	40,00	214,78	112,48	9,3	20,35
	2 блюдо	54-3р/331	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	100/30	72,95	138,23	14,2	4,1	10,71
	гарнир	54-6г	Рис отварной	180	18,00	244,2	4,44	5,76	43,79
	напиток	54-13хн	Напиток из шиповника	200	16,00	65,3	0,6	0,2	15,2
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	200	84,59	365,73	16,93	24	4,4
	выпечка	54-4в/1	Круассан	70	35,00	333	2,21	2,53	44,65
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	10,00	27,9	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-8с	Суп картофельный с клецками	250/25	35,00	159,93	5,77	8,1	36,35
	2 блюдо	54-3р	Рагу из курицы	250	94,95	272	26,13	8,75	22
	гарнир	54-6г	Компот из сухофруктов	200	17,00	81	0,5	0	19,8
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-4т	Каша жидкая молочная гречневая	250	87,59	215,4	8,16	6,67	30,59
	сладкое	54-4в/1	Выпечка (кекс песочный с изюмом)	60	35,00	204,2	2,6	12,83	35,0
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250/10	49,00	125,45	2,26	8,21	11,93
	2 блюдо	-4м/54-3сс	Котлета мясная с соусом красным основным	100/30	61,95	316,31	19,25	18,19	19,2
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	180	20,00	236,16	6,48	5,88	39,36
	напиток	54-13хн	Напиток из шиповника	200	16,00	65,3	0,6	0,2	15,2
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей с соленым огурцом	220	87,59	315,6	27,46	8,12	33,55
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-23с	Свекольник с мясом гов.	250/10	47,00	262,55	7,88	5,38	13,02
	2 блюдо	54-11р	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	57,95	147,14	13,71	7,43	6,29
	гарнир	125-2011	Картофель отварной с маслом	180/5	27,00	214,11	3,53	10,14	24,72
	напиток	54-4хн	Компот из изюма	200	15,00	75,8	0,4	0,1	18,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	82,59	337,87	10,36	11,5	48,25
	сладкое	пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	35,00	182,4	2,94	8,3	23,97
	гор.напиток	54-2гн	Чай с шиповником и сахаром	200/7	12,00	54,2	0,3	0,1	7,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/10	40,00	197,85	10,58	7,03	23,13
	2 блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	88,95	397,5	25,13	23,38	21,5
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок с лимоном	200	18,00	46,5	0,3	0,2	11,1
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	200	54,59	276,93	9,48	8,16	34,32
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (апельсин)	200	60,00	98	2,16	0,48	19,44
	гор.напиток	54-23гн	Какао с молоком	200	15,00	100,4	4,6	3,6	12,6
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-3с	Рассольник "Ленинградский" с мясом гов., со смет.	250/10/5	45,00	212,56	10,16	11,47	17,21
	2 блюдо	54-31м/54-1соус	Оладьи из печени с соусом сметанным	100/30	66,95	308,78	17,95	27,21	22,21
	гарнир	54-6г	Рис отварной	180	18,00	244,2	4,44	5,76	43,79
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	17,00	81	0,5	0,0	19,8
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-8м/331-2015	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	60/30	62,59	157,13	9,23	10,3	6,91
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	280,44	9,96	7,56	43,2
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,0	6,5	1,4
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	44,00	144,48	6,4	7,23	13,45
	2 блюдо	293-2015/ 54-1соус	Курица запеченная с соусом сметанным	100/30	67,95	245,87	11,81	18,36	8,03
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	180	20,00	236,16	6,48	5,88	39,36
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	15,00	41,5	0,15	0,14	9,93
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	200/20	87,59	403	33,78	15,99	39,71
	выпечка	пром.	Круассан	70	35,00	333	2,21	2,53	44,65
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250/25	50,00	239,52	15,14	25,95	17,24
	2 блюдо	54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	63,95	175,25	16,13	11,13	2,88
	гарнир	54-6г	Рис отварной	180	18,00	244,2	4,44	5,76	43,79
	напиток	83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	15,00	160	0,31	0	39,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	250	87,59	211,12	6,25	7,25	30,13
	сладкое	54-4в/1	Выпечка (кекс шоколадный)	60	35,00	306	2,6	12,83	35,0
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	18,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-2с	Борщ с кап. и карт. с мясом гов., со смет.	250/10/5	42,00	195,66	10,08	10,66	12,83
Обед	2 блюдо	54-22м	Рагу из курицы	250	94,95	271,75	26,13	8,75	22,0
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	17,00	81	0,5	0,0	19,8
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-11м	Плов (свинина постная) с соленым огурцом	220	84,59	349,3	15,46	14,72	29,3
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	10,00	27,9	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20	0,83	0,1	1,42
Обед	1 блюдо	54-17с	Суп из овощей	250	40,00	89	1,78	4,65	10,1
	2 блюдо	54-8/16м/54-3соус	Тефтели мясные с соусом красным основным	100/30	66,95	216,41	14,66	12,55	11
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	280,44	9,96	7,56	43,2
	напиток	83-2011	Кисель плодово-ягодный	200	15,00	160	0,31	0,0	39,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	200	74,59	276,93	9,48	8,16	34,32
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоко)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	91,2	3,8	2,9	11,3
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20	0,83	0,1	1,42
Обед	1 блюдо	54-17с	Щи из свеж. кап. с картоф. с мясом гов., сметаной	250/10/5	45,00	175,14	10,02	11,8	7,31
	2 блюдо	54-4м/331	Котлеты мясные с соусом сметанным с томатом	100/30	61,95	319,1	18,79	18,97	18,64
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	180	30,00	167,28	3,84	6,24	23,76
	напиток	54-4хн	Компот из изюма	200	10,00	75,8	0,4	0,1	18,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 16

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-23м/54-2з/54-1	Биточки рубленные из филе куриного со свежим огурцом с соусом сметанным	75/20/30	99,59	157,11	17,83	6,32	13,38
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00	280,44	9,96	7,56	43,2
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	10,00	27,9	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	43,00	144,58	9,88	4,8	15,55
	2 блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	88,95	397,5	25,13	23,38	21,5
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	15,00	41,5	0,15	0,14	9,93
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 17

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	200	62,59	365,73	16,93	24,0	4,4
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (апельсин)	200	60,00	98	2,16	0,48	19,44
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клецками	250/23	35,00	159,93	5,77	8,1	36,35
	2 блюдо	54-18м	Печень по-строгановски	100	74,95	236,5	16,75	15,75	6,63
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	180	20,00	236,16	6,48	5,88	39,36
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	17,00	81	0,5	0,0	19,8
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 18

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ.молоком	200/20	87,59	365,73	33,78	15,99	39,71
	выпечка	пром.	Круассан	70	35,00	333	2,21	2,53	44,65
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-2з	Суп картофельный с горхом и курицей	250/10	40,00	214,78	12,48	9,3	20,35
	2 блюдо	54-3р/331/2011	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	100/30	72,95	138,23	14,73	4,1	10,71
	гарнир	54-6г	Рис отварной	180	18,00	244,2	4,44	5,76	43,79
	напиток	54-13хн	Напиток из шиповника	200	16,00	65,3	0,6	0,2	15,2
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 19

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-4т	Каша жидкая молочная гречневая	250	87,59	215,4	8,16	6,67	30,59
	сладкое	54-4в/1	Выпечка (кекс песочный с изюмом)	60	35,00	204,2	2,6	12,83	35,0
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250/10	49,00	125,44	1,88	7,88	11,9
	2 блюдо	54-4м/54-3соус	Котлета мясная с соусом красным основным	100/30	61,95	316,31	19,25	18,19	19,2
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	180	20,00	236,16	6,48	5,88	39,36
	напиток	54-13хн	Напиток из шиповника	200	16,00	65,3	0,6	0,2	15,2
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 20

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей с соленым огурцом	220	87,59	315,6	27,46	8,12	33,55
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	19,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-23с	Свекольник с мясом гов.	250/10	47,00	262,55	10,13	7,33	14,15
	2 блюдо	54-11р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	63,95	175,25	16,13	11,13	2,88
	гарнир	125-2011	Картофель отварной с маслом	180/5	27,00	214,11	3,53	10,14	24,72
	напиток	54-4хн	Компот из изюма	200	15,00	75,8	0,4	0,1	18,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	82,59	337,87	10,36	11,5	48,25
	сладкое	пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	35,00	182,4	2,94	8,3	23,97
	гор.напиток	54-2гн	Чай с шиповником и сахаром	200/7	12,00	54,2	0,3	0,1	7,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	44,00	144,48	6,4	7,23	13,45
	2 блюдо	54-5м/54-1соус	Биточки рубленные из филе куриного с соусом сметанным	90/30	69,95	196,4	19,65	6,73	14,43
	напиток	54-6г	Рис отварной	180	18,00	244,2	4,44	5,76	43,79
	напиток	54-32х	Компот из свежих яблок	200	15,00	41,5	0,15	0,14	9,93
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	200	49,59	276,93	9,48	8,16	34,32
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (апельсин)	200	60,00	98	2,16	0,48	19,44
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	91,2	3,8	2,9	11,3
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	25,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-3с	Рассольник "Ленинградский" с мясом гов., со смет.	250/10/5	45,00	210,56	10,16	11,47	17,21
	2 блюдо	54-18м	Печень по-строгановски	100	74,95	236,5	16,75	15,75	6,63
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	280,44	9,96	7,56	43,2
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	81	0,5	0,0	19,8
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	7,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-8м/331-2015	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	60/30	67,59	157,13	9,23	10,3	6,91
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00	280,44	9,96	7,56	43,2
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200/7	7,00	26,8	0,0	6,5	1,4
	фрукты	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	150	35,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	28,00	20	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы	250/10	40,00	197,85	10,58	7,03	23,13
	2 блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему	250	88,95	397,5	25,13	23,38	21,5
	гарнир	83-оп	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	15,00	160	0,31	0,0	39,4
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68

Школа | Отд./корп | День 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	200	84,59	365,73	16,93	24	4,4
	выпечка	54-4в/1	Круассан	70	35,00	333	2,21	2,53	44,65
	гор.напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	10,00	27,9	0,2	0,0	6,5
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	50	6,00	116,9	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,00	68,97	2,28	0,24	14,76
Обед									
	закуска	54-2з	Овощи (нарезка) на выбор: огурец сежий, помидор свежий, перец сладкий или горошек (кукуруза) консервированные	100	12,00	20,0	0,83	0,1	1,42
	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250/25	50,00	239,52	15,14	25,95	17,24
	2 блюдо	54-22м	Рагу из курицы	250	94,95	271,75	26,13	8,75	22
	напиток	54-32х	Компот из свежих яблок	200	15,00	41,5	0,15	0,14	9,93
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	70	6,00	163,66	5,32	0,56	34,44
	хлеб	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	93,52	3,04	0,32	19,68