

Сезон : осенне-зимний

Категория : школьники

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергит. ценность, ккал
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Колбаса отварная с соусом	40/30	8,32	6,02	3,89	118
Каша гречневая рассыпчатая "Великан"	150	8,85	9,55	39,86	250
Компот из изюма + С витам	200	0,13	0,02	15,2	113
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,3	72
		<b>21,16</b>	<b>21,01</b>	<b>81,9</b>	<b>608</b>
<b>Обед</b>					
Солянка домашняя	20/250	2,70	2,84	17,45	200,00
Оладьи с сгущ. молоком	120/20	8,14	2,15	55,45	412,00
Чай с сахаром+С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>17,26</b>	<b>5,79</b>	<b>126,50</b>	<b>814,00</b>
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Сыр порционно "Мышкина радость"	1/15	3,48	4,43	0,00	58,00
Каша молочная Дружба	200/5	5,95	11,80	34,20	166,00
Чай с лимоном	200/7	2,00	0,00	16,00	61,00
Хлеб пшеничный	1/30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>14,59</b>	<b>16,63</b>	<b>69,50</b>	<b>357,00</b>
<b>Обед</b>					
Борщ "Мальвина" из св.кап.картоф с мясом и сметан	12,5/250/10	5,60	58,30	16,70	141,00
Плов из цыплят "Зернышко"	50/150	16,88	8,33	34,17	401,00
Чай с сахаром+С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>28,90</b>	<b>67,43</b>	<b>104,47</b>	<b>744,00</b>
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом	15/30	1,50	12,30	0,15	112,00
Жаркое из цыплят "Жар-птица"	50/150	13,16	12,87	1,47	348,00
Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	97,00
Хлеб пшеничный	1/30	3,12	0,40	19,30	72,00
		<b>19,79</b>	<b>25,56</b>	<b>46,57</b>	<b>629,00</b>



Сезон : осенне-зимний

Категория : школьники

<b>Обед</b>					
Печенье	1/34	1,30	1,70	27,50	147,00
Ёжики тушеные в соусе	60/50	8,32	6,02	3,89	193,00
Макаронные изд. отварные "Завиток"	150	5,38	5,39	35,95	209,00
Чай с сах+ С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>21,42</b>	<b>13,91</b>	<b>120,94</b>	<b>751,00</b>
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Яйцо вареное	1 шт	0,67	0,39	3,85	63,00
Блинчики с молоком сгущенным	120/20	9,07	25,33	38,49	349,00
Чай с сахаром+ С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>13,00</b>	<b>26,12</b>	<b>76,64</b>	<b>542,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп картоф.с рыби.консерв	15/250	4,25	5,11	23,63	148,00
Жаркое из цыплят"Жар-птица"	50/150	7,40	9,70	11,10	349,00
Чай с сахаром +С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>18,07</b>	<b>15,61</b>	<b>88,33</b>	<b>699,00</b>
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Сыр "Мышкина радость"	15/30	7,80	3,96	0,59	128,00
Запеканка рисовая с творогом	120/15	3,65	6,29	36,38	279,00
Чай с сах + С Витамин	200	0,59	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>15,20</b>	<b>10,65</b>	<b>71,27</b>	<b>537,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп овощной "Зайкины грезы"с цып, сметаной	10/250/10	1,83	5,15	8,21	153,00
Пицца школьная	100	10,09	11,10	28,26	278,00
Чай с сахаром +С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>15,18</b>	<b>16,65</b>	<b>70,77</b>	<b>561,00</b>



Сезон : осенне-зимний

Категория : школьники

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергит. ценность, ккал
<b>6 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с п/к колбасой	15/30	18,20	2,10	13,00	152,00
Каша рисовая молочная	200/5	3,33	7,50	39,86	263,00
Чай с сахар.+ С витам	200	0,66	0,09	32,01	58,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>25,35</b>	<b>10,09</b>	<b>104,17</b>	<b>545,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп картоф. с клецками и сметан	250/10	4,75	5,20	29,40	206,00
Сосиски отварные с соусом "Ням-ням"	50/30	4,70	11,70	0,50	220,00
Каша гречневая рассыпчатая "Великан"	150	2,81	6,11	14,30	250,00
Чай с сахаром+С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>18,68</b>	<b>23,81</b>	<b>97,80</b>	<b>878,00</b>
<b>7 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Огурец порционно	1/30	0,40	0,05	0,00	4,00
Плов из цыплят "Зернышко"	50/150	16,88	8,33	34,17	401,00
Чай с сахаром +С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>20,54</b>	<b>8,78</b>	<b>68,47</b>	<b>535,00</b>
<b>Обед</b>					
Биточки из рыбы с соусом "Золотая рыбка"	50/30	1,97	2,83	16,87	149,00
Картофельное пюре "Антошка"	150	12,50	7,96	47,94	222,00
Кисель + С витам	200	0,10	0,00	15,00	51,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
Печенье	34	1,30	1,70	27,50	147,00
		<b>22,19</b>	<b>13,29</b>	<b>145,91</b>	<b>713,00</b>
<b>8 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Яйцо вареное	1 шт	0,67	0,39	3,85	63,00
Блинчики с молоком сгущенным	120/20	9,07	25,33	38,49	349,00
Чай с сахаром+ С витам	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>13,00</b>	<b>26,12</b>	<b>76,64</b>	<b>542,00</b>



<b>Обед</b>					
Рассольник ленинград с мясом и см	12,5/250/10	2,02	5,09	11,98	190,00
Ветчина отварная	35	4,70	11,70	0,50	92,00
Макаронные изд. отварные "Завиток"	150	5,38	5,39	35,95	209,00
Чай с сахаром + С витамин	200	1,80	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>20,22</b>	<b>22,98</b>	<b>103,08</b>	<b>693,00</b>
<b>9 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Цыплята тушеный "Веселый цыпленок"	50/50	12,13	14,81	2,00	172,00
Рис отварной "Белоснежка"	150	3,65	6,29	36,38	225,00
Компот из сухофруктов+С витам	200	0,66	0,09	32,01	122,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,15	19,30	72,00
		<b>19,60</b>	<b>21,34</b>	<b>89,69</b>	<b>591,00</b>
<b>Обед</b>					
Щи из св кап с картоф с мясом	10/250	9,75	4,95	0,74	147,00
Запеканка рисовая с творогом	100/15	3,10	9,20	17,99	254,00
Чай с лимоном сахаром	200/7	0,10	0,00	15,00	61,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>19,27</b>	<b>14,95</b>	<b>72,33</b>	<b>606,00</b>
<b>10 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Биточки из говядины с соус	50/30	8,05	9,19	8,60	226,00
Горох отварной "Веселый Гарри"	150	5,38	5,39	35,95	239,00
Кисель + С витам	200	0,10	0,00	15,00	51,00
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,30	72,00
		<b>16,69</b>	<b>14,98</b>	<b>78,85</b>	<b>588,00</b>
Суп карт. с макар и мясом	10/250	7,30	27,00	4,30	200,00
Каша молочная Дружба	200/5	6,10	12,10	3,50	230,00
Чай с сахаром + С витамин	200	0,10	0,00	15,00	58,00
Хлеб пшеничный	2/30	6,32	0,80	38,60	144,00
		<b>19,82</b>	<b>39,90</b>	<b>61,40</b>	<b>632,00</b>