Школа ИТШ777 Отд./корп День 09.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		183	6	7	24
	гор.напиток	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		134	3	3	25
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	хол.блюдо	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СЫР)	35		131	5	9	7
	фрукты	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	99,90	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		40	2	3	2
	1 блюдо	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		90	2	5	10
	2 блюдо	32	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90		213	13	11	15
	гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		141	3	5	20
	сладкое	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200		151	1	0	37
	хлеб бел.	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		51	1	1	10
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
					149,80				

Школа ИТШ777 Отд./корп День 10.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150		384	16	15	36
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		60	0	0	15
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	фрукты	6	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	99,90	38	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		45	1	4	2
	1 блюдо	91/252	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	235		127	5	6	14
	2 блюдо	34	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90		100	10	6	2
	гарнир	325	РИС ОТВЕРНОЙ	150		203	4	6	33
	сладкое	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		136	1	0	33
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		88	3	0	18
	кисломол.	9	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	149,80	100	4	3	14

Школа ИТШ777 Отд./корп День 11.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		159	4	6	22
	гор.напиток	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		101	3	3	16
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	хол.блюдо	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		63	5	5	0
	фрукты	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		47	0	0	10
	сладкое	10	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	99,90	88	1	3	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		74	1	6	4
	1 блюдо	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200		87	2	2	13
	2 блюдо	33	СУФЛЕ КУРИНОЕ	90		144	15	8	10
	гарнир	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАННТ)	150		128	3	7	13
	сладкое	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		141	1	0	34
	хлеб бел.	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		51	1	1	10
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	149,80	88	3	0	18

Школа ИТШ 777 Отд./корп День 12.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		163	5	8	19
	гор.напиток	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		99	3	3	16
	хлеб	3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		101	3	1	20
	хол.блюдо	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		73	5	6	0
	фрукты	8	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	99,90	95	2	0	22
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		54	7	3	6
	1 блюдо	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		119	4	4	13
	2 блюдо	23	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		203	9	13	8
	гарнир	302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		244	9	6	39
	сладкое	389	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200		85	1	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	149,80	88	3	0	18

Школа | - | Отд./корп | | День | 13.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150		212	12	10	20
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		60	0	0	15
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	хол.блюдо	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		110	1	8	8
	фрукты	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	99,90	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60		21	1	0	4
	1 блюдо	83/256	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	220		97	5	3	14
	2 блюдо	21	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		173	10	13	8
	гарнир	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		148	3	5	24
	сладкое	28	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200		93	0	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
	кисломолоч.	9	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	149,80	100	4	3	14

Школа ИТШ 777 Отд./корп

День 16.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		179	6	6	25
	гор.напиток	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		99	3	3	16
	хлеб	3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		101	3	1	20
	хол.блюдо	14	СЫР	20		73	5	6	0
	фрукты	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	99,90	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60		7	0	0	7
	1 блюдо	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200		76	2	5	7
	2 блюдо	22	МЯСО (ГОВЯДИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240		409	20	15	35
	гарнир								
	сладкое	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		115	0	0	28
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	3	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
	сладкое	11	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ (ПОРЦИОННО)	20	149,80	106	1	6	13

Школа ИТШ 777 Отд./корп День 17.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	18	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		195	7	9	21
	гор.напиток	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		101	3	3	16
	хлеб	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		51	1	1	10
	сладкое	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		132	1	4	22
	кисломол.	9	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	99,90	100	4	3	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60		50	1	3	5
	1 блюдо	91/128	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220		70	2	3	10
	2 блюдо	20	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110		143	15	12	8
	гарнир	325	РИС ОТВАРНОЙ	150		203	4	6	33
	сладкое	399	КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ	200		141	1	0	34
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
	фрукты	7	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	149,80	43	1	0	8

Школа ИТШ 777 Отд./корп День 18.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	14	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170		332	13	13	35
	гор.напиток	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		134	3	3	25
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	фрукты	6	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100		38	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		56	1	4	5
	1 блюдо	78/289	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ), С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	210		80	3	5	6
	2 блюдо	26	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240		302	15	14	31
	гарнир								
	сладкое	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		85	1	0	20
	хлеб бел.	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		51	1	1	10
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
	сладкое	10	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	149,80	88	1	3	15

Школа | - | Отд./корп | | День | 19.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150		199	5	7	28
	гор.напиток	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		99	3	3	16
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	хол.блюдо	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		73	5	6	0
	фрукты	8	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	99,90	95	2	0	22
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	65	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	60		40	1	1	7
	1 блюдо	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	200		107	4	4	13
	2 блюдо	25	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100		163	11	15	2
	гарнир	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150		191	6	5	31
	сладкое	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		131	1	0	32
	хлеб бел.	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		51	1	1	10
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	149,80	88	3	0	18

Школа | - | Отд./корп | | День | 20.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		275	15	13	13
	гор.напиток	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	197		41	0	0	10
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	сладкое	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		132	1	4	22
	фрукты	7	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	99,90	43	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		45	1	4	2
	1 блюдо	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ О СМЕТАНОЙ	205		81	3	4	8
	2 блюдо	27	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	240		296	14	13	25
	гарнир								
	сладкое	401	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	200		142	1	0	34
	хлеб бел.	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20		51	1	1	10
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
	кисломол.	9	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	149,80	100	4	3	14

Школа ИТШ777 Отд./корп День 23.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		183	6	7	24
	гор.напиток	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		134	3	3	25
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	хол.блюдо	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ХЛЕБ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СЫР)	35		131	5	9	7
	фрукты	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	99,90	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		40	2	3	2
	1 блюдо	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		90	2	5	10
	2 блюдо	32	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90		213	13	11	15
	гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		141	3	5	20
	сладкое	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200		151	1	0	37
	хлеб бел.	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		51	1	1	10
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
					149,80				

Школа ИТШ777 Отд./корп День 24.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150		384	16	15	36
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		60	0	0	15
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	фрукты	6	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	99,90	38	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		45	1	4	2
	1 блюдо	91/252	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	235		127	5	6	14
	2 блюдо	34	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90		100	10	6	2
	гарнир	325	РИС ОТВЕРНОЙ	150		203	4	6	33
	сладкое	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		136	1	0	33
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		88	3	0	18
	кисломол.	9	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	149,80	100	4	3	14

Школа ИТШ777 Отд./корп День 25.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		159	4	6	22
	гор.напиток	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		101	3	3	16
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	хол.блюдо	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		63	5	5	0
	фрукты	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		47	0	0	10
	сладкое	10	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	99,90	88	1	3	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		74	1	6	4
	1 блюдо	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200		87	2	2	13
	2 блюдо	33	СУФЛЕ КУРИНОЕ	90		144	15	8	10
	гарнир	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАННТ)	150		128	3	7	13
	сладкое	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		141	1	0	34
	хлеб бел.	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20		51	1	1	10
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	149,80	88	3	0	18

Школа ИТШ 777 Отд./корп День 26.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		163	5	8	19
	гор.напиток	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		99	3	3	16
	хлеб	3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		101	3	1	20
	хол.блюдо	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		73	5	6	0
	фрукты	8	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	99,90	95	2	0	22
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		54	7	3	6
	1 блюдо	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		119	4	4	13
	2 блюдо	23	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		203	9	13	8
	гарнир	302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		244	9	6	39
	сладкое	389	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200		85	1	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	149,80	88	3	0	18

Школа -

Отд./корп

День 27.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150		212	12	10	20
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		60	0	0	15
	хлеб	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		76	2	1	15
	хол.блюдо	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		110	1	8	8
	фрукты	338	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	99,90	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60		21	1	0	4
	1 блюдо	83/256	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	220		97	5	3	14
	2 блюдо	21	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		173	10	13	8
	гарнир	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		148	3	5	24
	сладкое	28	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200		93	0	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		88	3	0	18
	кисломолоч.	9	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	149,80	100	4	3	14