





Школа - Отд./корп 7-11 лет День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Гор. блюдо	Тутельман 208	Лапшевник	150	25	309,5	13,5	12,69	35,3	
		733	Сметана 20%	20	5	41,2	0,5	4	0,64	
	закуска	97	Сыр	10	10	36,00	2,32	2,95	0,00	
		напиток	685	Чай с сахаром	200/15	10	58	0,2	0	7,5
			1	Хлеб пшеничный	20	5	44,18	1,44	0,36	8,8
		фрукт		Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	18,02	47,00	0,40	0,40	9,80

Школа - Отд./корп 7-11 лет День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гарнир	508	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	10	303	8,4	10,80	49,58
		462	Тефтели с рисом	90	28	90,6	5,76	5,1	5,1
		587	Соус томатный	30	2	17,6	0,52	0,96	1,68
	фрукт		Фрукты свежие(Мандарин,яблоко)	100	18,02	36	0,8	0,2	7,5
	напиток	685	Чай с сахаром	200/15	10	58	0,2	0	7,5
		1	Хлеб пшеничный	20	5	44,18	1,44	0,36	8,8

Школа -  Отд./корп  7-11 лет  День  5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гарнир	330	Бобовые отварные (горох)	150	16	259,5	24	5,85	27,9
		413	Сосиска отварная	80	23	212,8	8,88	19,12	1,28
		587	Соус томатный	30	2	17,6	0,52	0,96	1,68
	закуска	Тутельяна 70	Огурец соленый	20	17,02	2,6	0,16	0,02	0,34
			685	Чай с сахаром	200/15	10	58	0,2	0
	напиток	1	Хлеб пшеничный	30	5	66,27	2,16	0,54	13,2

Школа -  Отд./корп  7-11 лет  День  6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гарнир	508	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	10	274,5	6,45	10,35	37,2
	Гор. блюдо	437	Гуляш	100	38	182,2	12,55	12,99	4,01
	закуска	стр 610	Зеленый горошек консервированный, отварной	30	10,02	12	0,93	0,06	1,965
	напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	10	60	0,3	0	15,2
		1	Хлеб пшеничный	20	5	44,18	1,44	0,36	8,8

Школа -  Отд./корп  7-11 лет  День  7



Школа - Отд./корп 7-11 лет День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горю блюдо	161	Суп молочный с крупой пшено	200	15	160	5,76	6,64	19,28
	сладкое	П.Т	Блины п/ф	80	15	176	5,984	2,11	32,65
		733	Сметана 20%	20	10	41,2	0,5	4	0,64
	фрукт		Фрукты свежие(Мандарин,яблоко)	100	18,02	47	0,8	0,2	7,5
	напиток	685	Чай с сахаром	200/15	10	58	0,2	0	15
		1	Хлеб пшеничный	20	5	44,18	1,44	0,36	8,8

Школа - Отд./корп 7-11 лет День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гарнир	518	Картофель отварной	150	15	181,5	3	7,65	23,85
		587	Соус томатный	20	2	17,6	0,52	0,96	1,68
	Гор. блюдо	413	Сосиска отварная	80	23	212,8	8,88	19,12	1,28
	напиток	685	Чай с сахаром	200/15	10	58	0,2	0	15
	фрукт		Фрукты свежие (мандарин,яблоко)	100	18,02	36,00	0,40	0,40	9,80
		1	Хлеб пшеничный	20	5	44,18	1,44	0,36	8,8

Школа -  Отд./корп  7-11 лет  День  10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	----------

