Школа | - | Отд./корп | | День | 1д1нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	№101	Сыр твердый порциями	20	23,00	51,7	3,9	4,0	0,0
Завтрак	гор.блюдо	№264, 2013	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	23	275,2	7	13,1	32,4
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром и лимоном	210	5	19,5	0,2	0	4,5
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	32	4,1	62,6	2,1	0,4	12,7
	фрукты	№112, 2013	Яблоко свежее	200	41	88,8	0,8	0,8	19,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№19, 2004	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	30	105,2	0,8	10,1	2,8
	1 блюдо	№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	21	140,4	2,8	7,2	16,2
	2 блюдо	ТТК, №601 2004	Тефтели мясные в соусе томатном	125	52,9	200,8	10	12,8	11,5
	гарнир	№237, 2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	287	7,7	7,5	47,2
	напиток	ТТК	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	10	70,6	0	0	17,7
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	58,7	2	0,4	11,9
	фрукты								

Школа - Отд./корп День 2д1нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№301, 2013	Омлет натуральный с маслом	155	62	333,2	15,2	29	2,9
	гор.напиток	№630 1994	Чай с сахаром и молоком	200	8	41,9	1,6	1,4	5,8
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	40	5	93,8	3	0,3	19,7
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	58,7	2	0,4	11,9
	фрукты	пром	Пюре яблочное	125	23	75	0	0	18,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№19, 2004	Салат из свежих помидоров	100	33	65	1	3,7	4,46
	1 блюдо	№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	14	106,6	2	5,6	12,1
	2 блюдо	№369, 2013	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	270	75	585,2	35	38	25,8
	гарнир								
	напиток	ТТК	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	11	45,3	0,2	0,1	10,8
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	2	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	78,2	2,6	0,5	15,8

Школа | - | Отд./корп | | День | Зд1нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№265 2013	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	23	270,4	5,8	12,3	34
	гор.напиток	ТТК	Какао с молоком	200	20	76,3	3,6	3,2	8,3
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	32	4,1	62,6	2,1	0,4	12,7
	фрукты	№112, 2013	Апельсины свежие	200	55	75,6	1,8	0,4	16,2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№1, 2000	Салат Витаминка	100	16	182	1,4	15,1	10
	1 блюдо	№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми горохом	250	11	129	5,1	4,1	18
	2 блюдо	ТТК	Котлета Любительская из минтая	100	56,9	197,3	9,6	15,8	4,3
	гарнир	№520, 2004	Пюре картофельное	180	32	251,4	5,1	14	26,3
	напиток	ТТК	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	10	70,6	0	0	17,7
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	58,7	2	0,4	11,9

Школа | - | Отд./корп | | День | 4д1нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№366, 2004	Запеканка из творога с соусом из кураги	170	96	384,3	30	14,6	33,3
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром	200	2	14,8	0,2	0	3,4
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	58,7	2	0,4	11,9
	фрукты	пром	Пюре яблочное	125	23	75	0	0	18,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№55, 2013	Салат из моркови	100	9	204,4	1,1	15,1	16,1
	1 блюдо	№135, 2004	Суп из овощей со сметаной	255	20	122,3	2,3	7,8	10,7
	2 блюдо	№493,2004	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	47	218,9	21,9	13,1	3,4
	гарнир	№512, 2004	Рис припущенный	180	22	296	4,3	12	42,6
	напиток	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	6	44,5	0,4	0	10,7
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9

Школа | - | Отд./корп | | День | 5д1нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№4, 2004	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	23	283,2	5,3	18	25
	гор.напиток	ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	12	168,4	7,7	6,8	19,1
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	20	3	46,9	1,5	0,2	9,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9
	фрукты	№112,2013	Апельсины свежие	170	47	64,3	1,5	0,3	13,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№19, 2004	Салат из свежих помидоров с луком репчатым, маслом	100	38	296	1,2	30,2	4,9
	1 блюдо	№134, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255	14	86,2	2	4,9	8,5
	2 блюдо	№482, 2004	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	100	50,9	272	15	17,1	14,6
	гарнир	№332, 2004	Макаронные изделия отварные	180	15,1	243,4	6,6	6,1	40,5
	напиток	№636, 2004	Компот из апельсинов	200	27	55,3	0,5	0,1	13,1
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9

Школа | - | Отд./корп | | День | 1д2нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	№101	Сыр твердый порциями	10	11,00	25,8	2,0	2,0	0,0
Завтрак	гор.блюдо	№266 2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	22	336	8,5	18,8	33,2
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром и лимоном	210	5	19,5	0,2	0	4,5
	хлеб бел.	№108, 201	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 201	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9
	фрукты	№112,2013	Яблоко свежее	190	39	84,4	0,8	0,8	18,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№20, 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов, с луком репчатым, маслом растительным	100	34	65	1	5,2	3,7
	1 блюдо	№139, 200	Суп картофельный с бобовыми горохом	250	11	129	5,1	4,1	18
	2 блюдо	ТТК	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном основном	100	38	294,4	16,6	20,8	10,3
	гарнир	№520, 20	Пюре картофельное	180	32	251,4	5,1	14	26,3
	напиток	ТТК	Напиток витаминизированный Вишневый	200	10	70,6	0	0	17,7
	хлеб бел.	№108, 201	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 201	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	58,7	2	0,4	11,9
	фрукты	пром	Пюре яблочное	125	23	75	0	0	18,8

Школа | - | Отд./корп | | День | 2д2нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№319, 2013	Пудинг из творога с изюмом с повидлом яблочным	180	93	392	25,4	9,5	51,1
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром	200	2	14,8	0,2	0	3,4
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	25	3	58,6	1,9	0,2	12,3
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9
	фрукты	пром	Пюре яблочное	125	23	75	0	0	18,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№1, 2000	Салат Витаминка	100	16	182	1,4	15,1	10
	1 блюдо	№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	19	137,7	2,7	7	15,9
	2 блюдо	№492, 2004	Плов из птицы филе	260	68	459,2	36,4	14,8	45,1
	гарнир								
	напиток	ТТК	Напиток лимонный	200	7	30,5	0,1	0	7,5
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	20	3	46,9	1,5	0,2	9,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9

Школа | - | Отд./корп | | День | 3д2нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№255, 2013	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	210	29	334,3	9,5	15,3	39,7
	гор.напиток	ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	12	168,4	7,7	6,8	19,1
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9
	фрукты	№112,2013	Апельсины свежие	200	55	75,6	1,8	0,4	16,2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№19, 2004	Салат из свежих огурцов, луком репчатым, маслом растительным	100	30	105,2	0,8	10,1	2,8
	1 блюдо	№135, 2004	Суп из овощей со сметаной	260	22	124,7	2,4	7,9	10,9
	2 блюдо	ТТК, №601, 2004	Тефтели мясные в соусе томатном	125	52,9	200,8	10	12,8	11,5
	гарнир	№332, 2004	Макаронные изделия отварные	180	15,1	243,4	6,6	6,1	40,5
	напиток	ТТК	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	10	70,6	0	0	17,7
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9
	фрукты								

Школа | - | Отд./корп | | День | 4д2нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№301, 2013	Омлет натуральный с маслом	155	62	333,2	15,2	29	2,9
	гор.напиток	ТТК	Чай с сахаром и лимоном	210	5	19,5	0,2	0	4,5
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	33	4	77,4	2,5	0,3	16,2
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	30	4	58,7	2	0,4	11,9
	фрукты	пром	Пюре яблочное	125	23	75	0	0	18,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№19, 2004	Салат из свежих помидоров	100	33	296	1,2	30,2	4,9
	1 блюдо	№131, 2013	Свекольник со сметаной	260	18	129,9	2,4	6,3	16
	2 блюдо	№489, 2004	Рагу из птицы	260	75	277,7	27,2	8,1	24
	гарнир								
	напиток	ТТК	Напиток апельсиновый	200	9	43,9	0,2	0	10,7
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9

Школа - Отд./корп День 5д2нед

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№260 2013	Каша Дружба	205	25	299,5	7,6	16,4	30,3
	гор.напиток	ТТК	Какао с молоком	200	20	76,3	3,6	3,2	8,3
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9
	фрукты	№112, 201	Яблоко свежее	180	37	79,9	0,7	0,7	17,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№6, 2000	Салат Веснушка	100	20	138,9	1,7	10,1	10,2
	1 блюдо	№140, 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	14	176,4	3,7	6,7	25,4
	2 блюдо	ТТК	Биточки мясные в соусе красном основном	100	68	241	16,8	13,4	13,4
	гарнир	№520, 2004	Пюре картофельное	180	32	251,4	5,1	14	26,3
	напиток	ТТК	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	10	70,6	0	0	17,7
	хлеб бел.	№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	4	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	39,1	1,3	0,2	7,9