

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Яблоки	100	44,80	0,4	0,4	9,8	47,0
Каша вязкая молочная ячневая	150/7	24,69	5,4	2,78	36,6	193,63
Чай с молоком	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Ватрушка с творогом	75	25,85	8,86	15,28	24,98	272,0
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за завтрак			20,13	20,31	111,43	710,53
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	8,58	0,84	3,6	4,96	55,68
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	14,75	4,39	4,22	13,23	118,6
Плов из птицы	210	53,61	17,79	10,98	37,51	320,59
Компот из свежих яблок	200	17,55	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за обед			29,65	16,52	132,41	808,63
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00						
Завтрак						
Яблоки	100	40,60	0,4	0,4	9,8	47,0
Каша вязкая молочная ячневая	150/7	24,69	5,4	2,78	36,6	193,63
Чай с молоком	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Ватрушка с творогом	75	25,85	8,86	15,28	24,98	272,0
Хлеб пшеничный	50	6,39	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за завтрак			20,13	20,31	111,43	710,53
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	8,58	1,4	6,01	8,26	92,8
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	14,75	5,48	5,28	16,54	148,25
Плов из птицы	210	53,61	17,79	10,98	37,51	320,59
Компот из свежих яблок	200	17,55	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за обед			32,14	23,59	143,98	931,08

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	65	16,80	1,14	4,01	6,0	64,67
Омлет натуральный	180	78,44	16,72	29,79	3,16	347,58
Чай с лимоном	200/15/7	6,27	0,13	0,02	15,2	62,0
Хлеб пшеничный	50	7,81	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за завтрак			21,94	34,32	48,51	591,15
Обед						
Икра морковная	60	8,78	4,49	0,06	12,33	57,42
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	23,24	1,75	2,22	12,31	84,8
Запеканка картофельная с мясом	210/8	53,12	24,96	31,33	29,7	487,5
Напиток из плодов шиповника	200	18,00	0,67	0,27	20,76	88,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,47	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	2,46	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за обед			39,18	35,04	128,89	970,06
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	15,40	1,75	6,16	9,2	99,49
Омлет натуральный	200	78,44	18,57	33,1	3,51	386,2
Чай с лимоном	200/15/7	6,27	0,13	0,02	15,2	62,0
Хлеб пшеничный	50	4,82	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за завтрак			24,4	39,78	52,06	664,59
Обед						
Икра морковная	100	8,78	7,48	0,1	20,55	91,2
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	23,24	2,19	2,78	15,39	106,0
Запеканка картофельная с мясом	280/10	53,12	33,28	41,78	39,6	650,0
Напиток из плодов шиповника	200	18,00	0,67	0,27	20,76	88,2
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,47	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	2,46	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за обед			50,93	46,09	150,09	1190,24

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	13,02	1,81	3,81	14,23	98,52
Капша вязкая молочная кукурузная	150/7	28,32	5,4	2,78	36,6	193,63
Сыр (порциями российский)	20	26,27	4,64	5,9	--	72,0
Масло (порциями ,сливочное)	10	16,80	0,08	7,25	0,19	66,0
Какао с молоком	200	18,33	4,07	3,54	17,57	118,6
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,50	17,4	116,9
Итого за завтрак			19,87	16,53	85,8	599,65
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	19,00	1,02	3,00	5,07	51,42
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	16,35	1,44	3,94	8,75	83,0
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	47,92	18,51	20,67	18,94	337,14
Сок виноградный	200	10,73	0,6	0,40	32,6	136,4
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	7,07	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за обед			28,88	29,17	119,15	862,8
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	13,02	3,02	6,36	23,72	164,2
Капша вязкая молочная кукурузная	210	28,32	7,31	10,98	39,2	286,0
Сыр (порциями российский)	20	21,02	4,64	5,9	--	72,0
Масло (порциями ,сливочное)	10	16,80	0,08	7,25	0,19	66,0
Какао с молоком	200	18,33	4,07	3,54	17,57	118,6
Хлеб пшеничный	50	7,44	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за завтрак			18,35	22,37	97,89	685,7
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	19,00	1,7	5,0	8,45	85,7
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	16,35	1,8	4,92	10,93	103,75
Жаркое по-домашнему (говядина)	250	47,92	23,13	25,83	23,67	421,42
Сок виноградный	200	10,73	0,6	0,40	32,6	136,4
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	7,07	3,95	0,50	24,15	116,9
Итого за обед			34,54	37,31	129,44	1002,11

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	60	17,10	2,8	5,63	4,31	79,14
Макаронны отварные с сыром	200	43,93	13,53	15,91	34,1	334,4
Чай с молоком	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Яблоки	100	33,60	0,4	0,4	9,8	47,0
Хлеб пшеничный	50	7,29	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак			22,2	23,79	88,26	658,44
Обед						
Салат из овощей (капуста белокачанная)	60	12,24	1,71	4,47	1,83	54,42
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	12,59	2,05	2,22	12,55	87,2
Рис отварной	150	20,79	3,65	5,37	36,68	209,7
Рулет с луком и яйцом	100	36,03	12,02	9,76	9,26	173,0
Компот из смеси сухофруктов	200	12,84	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за обед			27,4	23,07	146,12	911,96
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00						
Завтрак						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	13,05	4,67	9,38	7,18	131,9
Макаронны отварные с сыром	200	43,93	13,53	15,91	34,1	334,4
Чай с молоком	150/50/15	7,40	1,52	1,35	15,9	81,0
Яблоки	100	33,97	0,4	0,4	9,8	47,0
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак			24,07	27,54	91,13	711,2
Обед						
Салат из овощей (капуста белокочанная)	100	12,24	2,85	7,46	3,05	90,7
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,59	2,56	2,77	15,68	109,0
Рис отварной	180	20,79	4,38	6,44	44,02	251,64
Рулет с луком яйцом	100	36,03	12,02	9,76	9,26	173,0
Компот из смеси сухофруктов	200	12,84	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	9,00	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	6,58	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за обед			29,07	27,68	157,81	1011,98

Бесплатное питание с 7 лет до 11 лет 219,39	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Икра кабачковая	60	10,15	1,63	4,31	8,72	80,28
Омлет натур с морковью	150	55,84	12,73	23,56	4,63	281,53
Чай с лимоном	200/15/7	6,27	0,13	0,02	15,2	62,0
Яблоки	100	30,80	0,4	0,4	9,8	47,0
Хлеб пшеничный	50	6,26	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак			18,84	28,79	62,5	587,71
Обед						
Винегрет овощной	60	11,20	0,84	6,02	4,37	75,06
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28	21,91	1,76	2,22	12,31	84,8
Шницель рыбный натуральный с маслом	110	31,83	13,84	15,34	9,14	230,0
Картофельное пюре	150	25,97	3,06	4,80	20,43	137,25
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	10,73	0,31	--	39,4	160,0
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,19	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,24	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за обед			27,12	29,54	139,44	941,95
Бесплатное питание с 12 лет и старше 215,00	выход	цена	Б	Ж	У	К/Кал
Завтрак						
Икра кабачковая	100	5,82	2,72	7,18	14,53	133,8
Омлет натур с морковью	200	55,84	16,98	31,41	6,18	375,38
Чай с лимоном	200/15/7	6,27	0,13	0,02	15,2	62,0
Яблоки	100	30,80	0,4	0,4	9,8	47,0
Хлеб пшеничный	50	6,20	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак			24,18	39,51	69,86	735,08
Обед						
Винегрет овощной	100	11,20	1,4	10,03	7,28	125,08
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	21,91	1,87	2,26	13,49	91,2
Шницель рыбный натуральный с маслом	110	31,83	13,84	15,34	9,14	230,0
Картофельное пюре	180	25,97	3,67	5,76	24,51	164,7
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	10,73	0,31	--	39,4	160,0
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,19	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный	50	3,24	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за обед			28,4	34,55	147,61	1025,82