Школа	20	Отд./корп		День	1

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	**гор.блюдо**	54-16к-2020	Каша Дружба молочная	180	152	4, 6	5,3	21,6
	гор.напиток	54-23гн 2020	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,9	2,9	11,2
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный/ржаной	30	70,3	2,3	0,2	14,8
		пром	Булочка городская	50	133	3,9	1,2	26,7
		53-19з2020	Масло порционное	10	66,1	0,1	7,3	0,1
Завтрак 2	**Фрукты**	пром	Фрукт	100	37,8	0,9	0,2	8,1
Обед	**закуска**	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	85,8	1,5	6,1	6,2
	1 блюдо	54-22с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	78,3	4,3	3,5	7,5
	2 блюдо	п/ф	Котлета домашняя	80	140	10, 4	8,2	6,2
	гарнир	54-1п-2020	Макароны отварные	150	196,8	5,3	4,9	32,8
	напиток	54-35хн-2020	Компот из сух-ов с вмтамином С	200	81	0,5	0	19,8
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	30	70,3	2, 3	0,2	14,8
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2670E1BC314E9182EB8DF52918106E30
Владелец: Салангина Елена Викторовна
Действителен: с 12.08.2024 до 05.11.2025

Школа	20	Отд./корп		День	2

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	Калорийность	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-22н-2020	Рагу из птицы	230	250	24, 1	8,1	20,2
	напиток	пром	Сок Абрикосовый	200	105,6	1	0	25,4
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8
	закуска	54-2з-2020	Огурец свежий в нарезке	60	8,5	0,5	0,1	1,5
	хлеб	пром	Хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
Завтрак 2	Фрукты							
Обед	закуска	54-2з-2020	Огурец свежий в нарезке	60	8,5	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	54-15с-2020	Суп Рассольник Ленинградский	200	129,4	4,7	6,2	13,6
	2 блюдо	54-21м-2020	Курица отварная	100	154,8	32, 1	2,4	1,1
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	185,8	4,1	7,1	26,4
	напиток	54-33хн-2020	напиток из апельсин	200	33	0,2	0	8
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	50	85,4	3, 3	0,6	16,7

Школа 20 **Отд./корп** **День** **3**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-27к-2020	Каша манная молочная	200	174,2	5, 3	5,7	25,3
	гор.напиток	54-32хн-2020	Когмпот из свежих яблок	200	41,6	0,2	0,1	9,9
		54-1з-2020	Сыр нарезка	30	107,5	7	8,9	0
		53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
Обед	закуска	54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	74,3	0,5	6,1	4,3
	1 блюдо	54-5с-2020	Суп картоф с мясными фрикадельками	200/30	129	8,6	4,3	13,9
	2 блюдо	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	176,7	16, 6	8,9	7,5
	гарнир	54-6г-2020	Рис отварной	180	244,2	4,3	5,8	43,7
	напиток	54-6хн-2020	Компот из вишни	200	96	0,5	0,2	23,1
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный /ржаной	40	93,8	3	0,3	19,7

Школа **20** **Отд./корп** **День** **4**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-21г-2020	Горошница	150	204,8	14, 5	1,3	33,8
		п/ф	Котлета домашняя	80	140	10,4	8,2	6,2
	гор.напиток	54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	28,8	0,1	0	7
	закуска	54-3з-2020	Помидор нарезка	60	12,8	0,7	0,1	2,3
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб	пром	Хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
	фрукт	пром	Фрукт	100	35	0,8	0,2	7,5
Обед	закуска	54-7з-2020	Салат из св капусты	60	50	1,7	4	1,7
	1 блюдо	54-6с-2020	Суп картофельный с клёцками	200	93,6	4,6	3,3	11,4
	2 блюдо	п/ф	Тефтели	80	134,3	9, 8	8	5,8
	гарнир	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7	8,2	6,3	35,9
	напиток	54-25кн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	56,8	0,1	0	14
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	50	85,4	3,3	0,5	16,7

Школа 20 **Отд./корп** **День** **5**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-2к-2020	Каша молочная кукурузная	200	287,8	7, 2	9,2	44
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4
		54-1з-2020	Сыр из твердых сортов нарезка	15	53,7	3,5	4,4	0
		пром	Сдоба	50	133	3,9	1,2	26,7
	хлеб	пром	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
	фрукт	пром	Фрукт	70	24,5	0,6	0,1	5,3
Обед	закуска	54=13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	45,6	0,8	2,7	4,6
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из св капусты	200	92,2	4,7	5,6	5,7
	2 блюдо	54-2н-2020	Гуляш из говядины	80	185,7	13, 6	13,2	3,1
	гарнир	54-1г-2020	Макароны отварные	150	196,8	5,3	4,9	32,8
	напиток	54-7хн-2020	Компот из ягод (смородина)	200	35,5	0,3	0,1	8,4
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	50	85,4	3,3	0,6	16,7

Школа **20** **Отд./корп** **День** **6**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-25-1к-2020	Каша рисовая молочная	200	184,5	5, 3	5,4	28,7
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,9	2,9	11,2
		пром	Ватрушка	75	157,5	8,3	23,2	22,5
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб	пром	Хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10
	фрукт	пром	Фрукт	100	44,4	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	54-3з-2020	Помидоры свежие (нарезка)	60	12,8	0,7	0,1	2,3
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200	133,1	6,7	4,6	16,3
	2 блюдо	п\ф	Биточки куриные	100	168,6	19, 1	4,3	13,4
	гарнир	54-8г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	113,5	3,6	4,5	14,6
	напиток	54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	41,6	0,2	0,1	9,9
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	50	85,4	3,3	0,6	16,7
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	60	140,6	4,6	0,5	29,5

Школа **20** **Отд./корп** **День** **7**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	185,8	4, 1	7,1	26,4
	гор.напиток	54-24хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	56,8	0,1	0	14
		п/ф	Котлета рыбная	100	112,3	12,8	4,1	6,1
		54-2з-2020	Огурец сежий нарезка	60	8,5	0,5	0,1	1,5
	хлеб бел	пром	Хлеб пшеничный	40	93,8	3	0,3	19,7
	хлеб черн	пром	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
		пром	Сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
Обед	закуска	54-2з-2020	Огурец сежий нарезка	60	8,5	0,5	0,1	1,5
	1 блюдо	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	115,6	5,1	5,8	10,8
	2 блюдо	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	126,4	14, 1	5,8	4,4
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	185,8	4,1	7,1	26,4
		54-5-2020	Соус молочный	30	35,7	1,1	2,2	2,9
	напиток	54-35хн-2020	Компот из сух-ов с вмтамином С	200	81	0,5	0	19,8
		пром	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
		пром	Хлеб ржаной	50	85,4	3,3	0,6	16,7

Школа **20** **Отд./корп** **День** **8**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-27к-2020	Каша манная молочная	200	174,2	5, 3	5,7	25,3
	гор.напиток	54-5хн-2020	Чай с сахаром и молоком	200	50	1,6	1,1	8,6
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8
		пром	Булочка городская	50	133	3,9	1,2	26,7
		пром	Колбаса п/к	30	126,8	4,5	12	0,1
	фрукт	пром	Фрукт	100	35	0,8	0,2	7,5
Обед	закуска							
	1 блюдо	54-27с-2020	Суп картоф с рыбными консервами	200	134,6	5,9	6,8	12,5
	2 блюдо	п/ф	Биточки из говядины	80	236,2	14, 6	13,9	13,1
	гарнир	54-21г-2020	Горошница	150	204,8	14,5	1,3	33,8
	напиток	54-27к-2020	Компот из яблок и вишни	200	42,5	0,2	0,1	10, 1
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	30	51,2	2	0,4	10

Школа 20 **Отд./корп** **День** **9**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-2з-2020	Рагу из овощей	150	133,3	2, 9	7,5	13,6
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,2	0,1	6,6
	54-4м-2020	п/ф	Котлета из говядины	75	221,4	13,7	13	12,3
		54-23з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	8,5	0,5	0,1	1,5
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	хлеб	пром	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
	фрукт	пром	Фрукт	100	44,4	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	54-8з-2020	Салатиз свежей капусты с морковью	100	135,9	1,6	10,1	9,6
	1 блюдо	54-23с-2020	Суп Свекольник	200	85,8	4,6	2,7	10,9
	2 блюдо	п/ф	Котлета рыбная	80	91,4	11, 2	2,1	6,9
	гарнир	54-6г-2020	Рис отварной	150	203,5	3,6	4,8	36,4
	напитки	54-35хн-2020	Компот из сух-ов с вмтамином С	200	81	0,5	0	19,8
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	50	85,4	3,3	0,6	16,7

Школа 20 **Отд./корп** **День** **10**

Прием пищи	*Раздел*	*№ рец.*	*Блюдо*	*Выход, г*	**Калорийность**	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*
Завтрак	гор.блюдо	54-24к-2020	Каша пшёная молочная	200	274,9	8, 3	10,2	37,6
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4
		пром	Булочка городская	50	133	3,9	1,2	26,7
		54-1з-2020	Сыр нарезка	30	107,5	7	8,9	0
		53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6
	фрукт	пром	Фрукт	100	94,5	1,5	0,5	21
Обед	закуска	54-3з-2020	Помидоры свежие нарезка	100	21,3	1,1	0,2	3,8
	1 блюдо	54-7с-2020	Суп лапша с курицей	200	175,4	1,8	2,4	11,8
	2 блюдо	54-12м-2020	Плов с курицей	250	341,5	23, 1	9,3	41,3
	гарнир							
	напитки	54-3кн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,2	0,1	6,6
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	60	140,6	4,6	0,5	29,5
	хлеб черн.	пром	Хлеб ржаной	50	85,4	3,3	0,6	16,7