



№ рецептур	Наименование блюда 1-4 классы	Вес блюда	Цена блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда 5-11 классы	Вес блюда	Цена блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК 1								ЗАВТРАК 1							
253	Каша рисовая вязкая	180	23,34	7,00	13,18	29,23	311,54	Каша рисовая вязкая	180	23,34	7,00	13,18	29,23	311,54	
493	Чай с сахаром	200	3,50	0,10	0,00	15,00	60,00	Чай с сахаром	200	3,50	0,10	0,00	15,00	60,00	
109	Хлеб ржаной	30	3,24	1,98	0,36	10,02	52,20	Хлеб ржаной	30	3,24	1,98	0,36	10,02	52,20	
ИТОГО		410	30,08	9,08	13,54	54,25	423,74	ИТОГО	410	30,08	9,08	13,54	54,25	423,74	
ЗАВТРАК 2								ЗАВТРАК 2							
91;94	Бутерброды с маслом	50	25,92	4,19	4,03	14,05	45,50	Бутерброды с маслом	50	25,92	4,19	4,03	14,05	45,50	
518	Сок фруктовый	200	40,00	10,00	6,40	17,00	174,00	Сок фруктовый	200	40,00	10,00	6,40	17,00	174,00	
ИТОГО		250	65,92	14,19	10,43	31,05	219,50	ИТОГО	250	65,92	14,19	10,43	31,05	219,50	
ОБЕД								ОБЕД							
5	Салат витаминный	100	12,25	0,80	10,10	2,10	102,00	Салат витаминный	100	12,25	0,80	10,10	2,10	102,00	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	29,16	5,24	2,85	52,70	200,90	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	29,16	5,24	2,85	52,70	200,90	
369	Жаркое по-оламскому	180	81,47	21,74	18,15	15,09	344,56	Жаркое по-оламскому	180	81,47	21,74	18,15	15,09	344,56	
493	Чай с сахаром	200	3,50	0,10	0,00	15,00	60,00	Чай с сахаром	200	3,50	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб пшеничный	50	4,75	3,80	0,40	24,60	117,50	Хлеб пшеничный	50	4,75	3,80	0,40	24,60	117,50	
109	Хлеб ржаной	30	3,45	1,98	0,36	10,02	52,20	Хлеб ржаной	30	3,45	1,98	0,36	10,02	52,20	
ИТОГО		810	134,58	33,66	31,86	119,51	877,16	ИТОГО	810	134,58	33,66	31,86	119,51	877,16	
УЖИН								УЖИН							
248	Каша гречневая вязкая	180	15,50	8,24	11,59	29,34	254,70	Каша гречневая вязкая	180	15,50	8,24	11,59	29,34	254,70	
412	Котлеты куриные	100	7,59	12,67	10,71	9,29	188,57	Котлеты куриные	100	7,59	12,67	10,71	9,29	188,57	
507	Компот из свежих яблок	200	1,90	0,70	0,30	22,80	97,00	Компот из свежих яблок	200	1,90	0,70	0,30	22,80	97,00	
108	Хлеб пшеничный	50	1,38	3,80	0,40	24,60	117,50	Хлеб пшеничный	50	1,38	3,80	0,40	24,60	117,50	
109	Хлеб ржаной	30	1,24	1,98	0,36	10,02	52,20	Хлеб ржаной	30	1,24	1,98	0,36	10,02	52,20	
ИТОГО		280	27,61	20,91	22,3	38,63	443,27	ИТОГО	280	27,61	20,91	22,3	38,63	443,27	
ВЕЧЕРНИК															

Е.С.Муратшина