

Школа

ДОЛ "Бражы-Хем" неделя:1., День: 1

Отд./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша вязкая из хлопьев овсяных (геркулес)	200,00		263	8,2	11,2	32,4
	гор.напиток		чай с лимоном и медом	200,00		32,00	0,40	0,00	7,60
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		мармелад	500,00		321,00	0,10	0,00	79,40
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп картофельный с мак изд	200,00		598,00	25,80	13,90	92,50
	2 блюдо		капустя тушеная с мясом	200,00		339,4	22,1	21,9	13,2
	гарнир								
	напиток		чайный напиток каркаде	200,00		10	1	0,0	1,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
Полдник	хлеб черн.								
	сладкое								
Ужин	булочное		вафли (порциями)	50,00		130,00	1,00	7,00	34,00
	напиток		чай с сахаром	200,00		26,8	0,20	0,0	6,5
Ужин 2	гор.блюдо		суп молочный с мак изд	200,00		671,1	27,5	22,7	89,3
	гарнир								
	напиток		чай с молоком и сахаром	200,00		50,90	1,60	1,10	8,70
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	кисломол.		кисломолочный напиток (кефир)	200		100	6	5	8
	булочное								
	напиток								
	фрукты								



Школа

ДОЛ "Ыражы-Хем" неделя:1, День: 2

Отд./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша вязкая из хлопьев овсяных (геркулес)	200,00		263,00	8,20	11,20	32,40
	гор.напиток		чай с лимоном и сахаром	200,00		27,90	0,30	0,00	6,70
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		мармелад	50,00		321,00	0,10	0,00	79,40
Обед	закуска		отруец в нарезке	100,00		14,20	0,80	0,20	2,50
	1 блюдо		Суп гороховый	20,00		665,70	33,40	23,00	81,40
	2 блюдо		Плов из отварной говядины	200,00		348,30	15,30	14,70	38,60
	гарнир								
	Напиток		компот из кураги	200,00		66,90	1,00	0,10	15,60
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
	хлеб черн.								
	сладкое								
Полдник	булочное		вафли	25,00		130,00	1,00	7,00	34,00
	напиток		чай с молоком	200,00		50,9	1,60	1,1	8,7
Ужин	гор.блюдо		каша вязкая пшениная молочная	200,00		274,90	8,30	10,20	37,60
	гарнир		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	напиток		чай с медом	200,00		30,90	0,30	0,00	7,40
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2	кисломол.								
	булочное		сдоба обыкновенная	60		173	5	3	32
	напиток		чай с сахаром	200		27	0	0	6
	фрукты								



Школа

ДОЛ "Ыражы-Хем" неделя.1, День: 3

ОТД./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша жидкая молочная манная	200		174,3	5	6	25,3
			хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	гор.напиток		чай без сахара	200		1,4	0,20	0,00	0,10
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		конфеты	35,00		344,00	4,20	18,20	40,00
Обед	закуска		сыр в нарезке	30,00		107,50	7,00	8,80	0,00
	1 блюдо		суп картофельный с мак изд	200,00		510,00	12,60	10,80	90,60
	2 блюдо		гуляш из говядины	100,00		232,00	16,90	16,40	4,00
	гарнир		каша перловая рассыпчатая	200,00		249,50	5,90	7,00	40,60
	напиток		компот из сухофруктов	200,00		81,00	0,50	0,00	19,80
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
	хлеб черн.								
	сладкое								
Полдник	булочное		печенье сах (порциями)	25,00		114	1,5	4,7	17,0
	напиток		чай с сахаром	200,00		26,8	0,20	0,0	6,4
Ужин	гор.блюдо		каша дружба	200,00		169	5,0	5,8	24,1
	гарнир								
	напиток		чай с молоком	100,00		29,30	0,80	0,80	4,90
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2	кисломол.								
	булочное		пряники	50		344	5	5	70
	напиток								
	фрукты								



Министр
М. В. Вильямов

Школа

ДОЛ "Ыражы-Хем" неделя: 1, День: 4

Отд./корт

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша жидкая молочная пшениная	200,00		274,90	8,30	10,10	37,60
	гор.напиток		чай с сахаром	200,00		26,80	0,20	0,00	6,50
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		сок фруктовый (персик)	200,00		134	0,6	0	33,0
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп крестьянский (перловка)	200,00		577,9	25,6	28,9	53,80
	2 блюдо		курица тушеная с морковью	100,00		126,4	14,1	5,7	4,4
	гарнир		макаронь отварные	150,00		196,80	5,40	4,90	32,80
	напиток		напиток из шиповника	200,00		65,3	0,6	0	15,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
Полдник	хлеб черн.								
	сладкое								
	булочное		коржик молочный	50,00		217,40	3,00	10,90	26,90
	напиток		чай с медом	200,00		30,9	0,30	0,0	7,4
Ужин	гор.блюдо		каша манная вязкая	200,00		174,3	5,30	5,70	25,30
	гарнир								
	напиток		чай с молоком	200,00		50,90	1,60	1,10	8,70
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2	кисломол.		кисломолочный напиток (кефир)	200		100	6	5	8
	булочное								
	напиток								
	фрукты								



2024.09.29

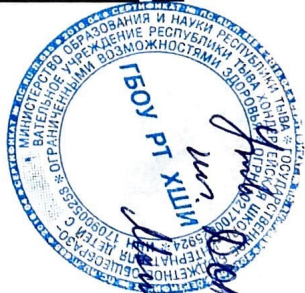
Дружеский

Data

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша жидкая молочная кукурузная	200,00		207,90	5,80	5,80	33,00
	гор.напиток		какао с молоком	200,00		100,4	4,6	4	13
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2									
	фрукты		зефир	33,00		275,00	0,80	0,00	81,20
Обед									
	закуска		салат из свежих отварной						
	1 блюдо		Суп крестьянский с крупой (рис)	200,00		584,40	24,70	28,90	56,30
	2 блюдо		Бефстроганов из отварной говядины	100,00		209,2	14,9	15,5	2,3
	гарнир		макаронны отварные	150,00		196,80	5,40	4,90	32,80
	напиток		компот из черносмива	200,00		81,3	0,5	0	19,5
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
	хлеб черн.								
	сладкое								
Полдник	булочное		Чокопай	50,00		445,00	3,94	18,30	66,30
	напиток								
Ужин									
	гор.блюдо		каша жидкая молочная рисовая	200,00		185	5,3	5,4	28,7
	гарнир								
	напиток		чай без сахара	200,00		1,40	0,20	0,00	0,10
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2									
	кисломол.								
	булочное		печенье овсяное	40		90	1	4	13
	напиток								
	фрукты								



Data

[illegible]

Школа

ДОЛ "Ыражы-Хем" неделя:1., День: 7

Отд./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		суп молочный с мак изд	200,00		671,10	27,50	22,70	89,30
	гор.напиток		кофейный напиток с молоком	200,00		133,40	3,50	3,30	22,30
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		яблоко	100,00		83	0,7	0,70	17,2
Обед	закуска		помидоры в нарезке	80,00		17,10	0,90	0,20	3,00
	1 блюдо		суп рассольник по-домашнему	200,00		580,30	22,90	28,70	57,90
	2 блюдо		тефтели рыбные (минтай)	80,00		139	10,30	6,40	10
	гарнир		гречка рассыпчатая	150,00		233,7	8,3	6,3	36,0
	напиток		компот из изюма	200,00		75,8	0,4	0,1	18,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
	хлеб черн.								
	сладкое								
Полдник	булочное		печенье порциями	50,00		114,3	1,5	4,7	17,0
	напиток		чай с молоком и сахаром	200,00		50,9	1,60	1,1	8,7
Ужин	гор.блюдо		каша вязкая ячневая	200,00		249,10	7,30	9,30	34,00
	гарнир								
	напиток		чай с лимоном и медом	200,00		32,00	0,40	0,00	7,60
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2	кисломол.								
	булочное		вагрушка творожная	50		186	8	10	15
	напиток								
	фрукты								



Присутствует

Data

[illegible]

Школа

ДОУ "Выражы-Хем" неделя: 1, День: 9

ОТД./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша вязкая манная	200,00		174	5,3	5,7	25,3
	гор.напиток		чай с лимоном и сахаром	200,00		27,90	0,30	0,00	6,70
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		банан	100,00		89	1,50	0,1	21,0
Обед	закуска		салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80,00		93,90	2,20	5,74	8,30
	1 блюдо		рассольник домашний	200,00		492,30	9,70	25,60	56,00
	2 блюдо		жаркое по-домашнему	200,00		318,0	20,1	18,7	17,2
	гарнир								
	напиток		компот из кураги	200,00		66,9	1,0	0,1	15,7
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
Полдник	хлеб черн.								
	сладкое								
	булочное		булочка школьная	60,00		172,60	5,20	1,80	34,00
Ужин	напиток		чай с молоком и сахаром	200,00		50,9	1,60	1,1	8,7
	гор.блюдо		каша вязкая ячневая	200,00		249	7,3	9,3	34,0
	гарнир								
	напиток		чай с сахаром	200,00		21,40	0,10	0,00	5,10
Ужин 2	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	кисломол.								
	булочное		печенье (порциями)	50		114	2	5	17
	напиток								
	фрукты								



Школа

ДОЛ "Ыражы-Хем" неделя:1., День: 10

Отд./корп

Дата

Примем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша жидкая молочная пшениная	200,00		274,90	8,30	10,10	37,60
	гор.напиток		чай без сахара	200,00		1,40	0,20	0,00	0,10
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		конфеты	50,00		206,50	2,00	7,00	34,00
Обед	закуска		помидоры в нарезке	60,00		12,80	0,70	0,10	2,30
	1 блюдо		щи из свежей капусты со сметаной	300,00		138,30	7,00	8,50	8,60
	2 блюдо		плов с курицей	200,00		314,6	27,3	8,1	33,2
	гарнир								
	напиток		компот из смеси сухофруктов	200,00		81,0	0,5	0	19,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
	хлеб черн.								
	сладкое								
Полдник	булочное		творог со сметаной	65,00		176,77	6,72	6,93	21,75
	напиток								
Ужин	гор.блюдо		каша вязкая гречневая	200,00		187,30	7,10	5,80	26,60
	гарнир								
	напиток		чай с молоком и сахаром	200,00		50,90	1,60	1,10	8,70
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2	кисломол.								
	булочное		пряники	50		344	5	5	70
	напиток								
	фрукты								



Школа

ДОУ "Бражки-Хем" неделя:1, День: 11

Отд./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша вязкая из хлопьев овсяных (геркулес)	200,00		263,00	8,20	11,20	32,40
	гор.напиток		чай с сахаром	200,00		26,80	0,20	0,00	6,40
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		конфеты						
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп карт-й с мак изд	200,00		510,00	12,60	10,80	90,60
	2 блюдо		капустя тушеная с мясом	200,00		339,4	22,1	21,9	13,2
	гарнир								
	напиток		напиток из шиповника	200,00		65,30	0,60	0,20	15,20
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
Полдник	хлеб черн.								
	сладкое								
Ужин	булочное		печенье	10,00		41,6	0,8	1,0	7,4
	напиток		чай сладкий	200,00		26,80	0,20	0,00	6,40
Ужин 2	гор.блюдо		каша дружба	200,00		168,90	5,00	5,80	24,10
	гарнир								
	напиток		чай с молоком	200,00		50,90	1,60	1,10	8,60
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								
			сыр полутвердый в нарезке	15,00		53,70	3,50	4,40	0,00



Школа

ДОЛ "Выражы-Хем" неделя:1, День:12

ОТД./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша кукурузная вязкая	200,00		287,80	7,20	9,20	44,00
	гор.напиток		какао с молоком	200,00		100,40	4,60	3,60	12,60
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		мини маффины						
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп гороховый	300,00		199,7	10,1	6,9	24,4
	2 блюдо		запеканка картофельная мясная	200,00		409	23,6	23,2	26,5
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
Поддник	хлеб черн.								
	сладкое		компот из чернослива	200		81	0,5	0,2	19,5
	булочное		булочки						
Ужин	напиток		чай с молоком	200,00		50,9	1,60	1,1	8,7
	гор.блюдо		каша жидкая молочная с рисом	200,00		667,40	24,50	22,50	91,90
	гарнир								
Ужин 2	напиток		чай сладкий	200,00		26,80	0,20	0,00	6,40
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	кисломол.		ряженка	100,00		54	2,9	2,5	4,2
	булочное								
	напиток								
	фрукты								



Школа

ДОЛ "Ыракы-Хем" неделя:1., День: 13

Отд./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша жидкая молочная манная	200,00		174	5,3	5,7	25,3
	гор.напиток		чай с медом	200,00		30,90	0,30	0,00	7,40
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Завтрак 2	фрукты								
	фрукты		яблоко						
Обед	закуска								
			Борщ со свежей капустой и картоф на						
	1 блюдо		кур.бульоне со сметаной	250,00		163,75	7,18	8,74	12,68
	2 блюдо		рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,00		147,10	13,70	7,40	6,30
Полдник	гарнир		макаронь отварные	150,00		196,80	5,40	4,90	32,80
	напиток		кисель из брусники	200,00		60,7	0,1	0,1	14,9
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
	хлеб черн.								
Ужин	сладкое								
	булочное		кекс столичный	50,00		181,80	2,70	8,30	23,90
	напиток		чай с сахаром	200,00		26,80	0,20	0,00	6,50
Ужин 2	гор.блюдо		каша вязкая рисовая	200,00		184,5	5,3	5,4	28,7
	гарнир								
	напиток		чай с молоком и сахаром	200,00		50,90	1,60	1,10	8,70
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	кислолом.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								
			конфеты	50,00		206,50	2,00	7,00	34,00



ГБОУ РДХИ
 13.09.2023
 [Signature]

Школа

ДОЛ "Вражы-Хем" неделя:1, День: 14

Отд./корп

Дата

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша жидкая молочная с мак изд	200,00		671,10	27,50	22,70	89,30
	гор.напиток		кофейный напиток с молоком	200,00		86,00	3,80	2,90	11,30
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты		сок	200,00		136,00	0,60	0,00	33,00
Обед	закуска		салат из свежих помидоров и огурцов	80,00		50,10	0,80	4,10	2,40
	1 блюдо		суп крестьянский с крупой (рисовая)	200,00		477,50	8,70	25,20	54,00
	2 блюдо		котлета рыбная (минтай)	100,00		114,20	14,20	2,60	8,60
	гарнир		каша гречневая	150,00		233,70	8,30	6,30	36,00
	напиток		компот из изюма	200,00		75,8	0,4	0,1	18,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60,00		140,60	4,60	0,50	29,50
	хлеб черн.								
Поддник	сладкое								
	булочное		пряники овсяные	50,00		344,00	5,30	5,40	69,50
Ужин	напиток		чай без сахара	200,00		1,4	0,20	0,0	0,1
	гор.блюдо		каша вязкая пшениная	200,00		275	8,3	10,2	37,6
	гарнир								
Ужин 2	напиток		чай с молоком и сахаром	200,00		50,90	1,60	1,10	8,70
	хлеб		хлеб пшеничный	45,00		105,50	3,40	0,40	22,10
Ужин 2	кисломол.								
	булочное		яйцо вареное	40		63	5	5	0
	напиток								
	фрукты								

