

1 день понедельник 20 января 2025		1-4 класс 7-11 лет			5-11 класс с 12 и старше		
Завтрак		вес	цена	Эц.ККал	вес	цена	Эц.ККал
1	Бутерброд горячий с сыром	20/5/10	15,58	112	20/5/10	15,58	112
2	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	22,02	212	200/5	22,02	212
3	Чай с сахаром	200	1,97	61	200	1,97	61
4	Яйцо варёное	40	13,00	58	40	13,00	58
5	Яблоко	150	28,58	89	150	28,58	89
6	Хлеб ржаной	20	1,66	41	20	1,66	41
7	Хлеб пшеничный	-	-	-	20	1,72	39
Обед			82,81			84,53	
1	Икра свекольная	60	5,45	75	100	9,08	115
2	Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/10/5	23,25	132	250/10/5	23,25	132
3	Гуляш (свинина)	100	63,91	118	100	63,91	118
4	Каша гречневая вязкая	150	6,30	144	180	7,57	173
5	Кисель из свежих ягод +вит.С	200	15,83	89	200	15,83	89
6	Хлеб ржаной	50	4,14	97	40	3,31	81
7	Хлеб пшеничный	30	2,57	62	60	5,15	117
			204,26			297,16	
2 день вторник 21 января 2025		1-4 класс 7-11 лет			5-11 класс с 12 и старше		
Завтрак		вес	цена	Эц.ККал	вес	цена	Эц.ККал
1	Бутерброд с сыром	20/15	15,14	83	20/20	19,09	83
2	Котлета рыбная запечённая (горбуша)	90	20,30	158	100	22,55	176
3	Пюре картофельное	150	14,62	147	180	17,54	176
4	Чай с лимоном	200/7	4,53	62	200/7	4,53	62
5	Яблоки	100	14,50	59	100	14,50	59
6	Хлеб ржаной	20	1,66	41	20	1,66	41
		602	70,75	550	637	79,87	597
Обед							
1	Салат из свеклы с чесноком	60	3,66	47	100	5,74	70
2	Суп гороховый с гречками и мясом	250/20/10	37,56	184	250/20/10	37,56	184
3	Котлета из мяса(свинина и говядина)	90	52,60	199	100	58,44	222
4	Рагу из овощей (картофель,морковь,лук)	150	15,55	175	180	18,75	215
5	Компот из кураги	200	16,80	112	200	16,80	112
6	Хлеб пшеничный	40	3,43	78	60	5,14	117
7	Хлеб ржаной	20	1,66	41	40	3,43	81
		810	131,26	836	930	145,86	1001
3 день среда 22 января 2025		1-4 класс 7-11 лет			5-11 класс с 12 и старше		
Завтрак		вес	цена	Эц.ККал	вес	цена	Эц.ККал
1	Бутерброд с маслом	30/10	12,25	134	30/10	12,25	134
2	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущ.	180/20	87,82	305	200/20	97,58	380
3	Чай со смородиной и сахаром	200	7,60	50	200	7,60	50
4	Яблоко	130	14,50	76,7	100	14,50	59
Обед		570	122,17	548	560	131,93	523
Салат «Степной из разных овощей		60	29,41	49	100	22,10	89
1	Борщ с капустой картофелем, мясом и сметаной	250/10/5	29,41	138	250/10/5	29,41	138
2	Печень тушёная в соусе	100	54,89	127	120	93,39	153
3	Макаронные изделия отварные	150	5,20	175	180	5,72	210
4	Компот из свежих яблок+вит.С	200	7,06	83	200	7,06	83
5	Хлеб пшеничный	40	3,43	78	60	5,14	117
6	Хлеб ржаной	40	3,31	83	40	3,31	83
		855	132,71	733	965	166,11	872

