Школа 49 Отд./корп 1 День понедельник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №174 | Каша вязкая молочная из риса | 200 | | 348 | 6 | 10 | 41 |
| | гор.напиток | №54-2 | Чай с сахаром | 200 | | 26 | 0 | 0 | 6 |
| | хлеб | | Батон | 25 | | 64 | 2 | 1 | 13 |
| | | | Хлеб пшеничный | 40 | | 94 | 3 | 0 | 20 |
| | | | Кондитерское изделия (пряник глазированный) | 40 | 85,00 | | 2 | 4 | 26 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №2133 | Салат из белокачанной капусты с огурцом | 60 | | 39 | 1 | 3 | 2 |
| | 1 блюдо | №95 | Суп рыбными консервами | 200 | | 134 | 7 | 7 | 11 |
| | 2 блюдо | №2063 | Котлета "Домашняя" с соусом томатным | 100 | | 179 | 9 | 11 | 12 |
| | гарнир | №309 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 165 | 6 | 4 | 26 |
| | сладкое | №508 | Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка" | 200 | | 74 | 0 | 0 | 19 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | | 70 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 20 | 107,00 | 29 | 0 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа 49 Отд./корп 1 День вторник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №210 | Омлет натуральный | 150 | | 291 | 10 | 27 | 3 |
| | гор.напиток | №54-2 | Какао с молоком | 180 | | 109 | 4 | 5 | 11 |
| | хлеб | | Батон | 25 | | 64 | 2 | 1 | 13 |
| | | | Фрукт Яблоко | 200 | 85,00 | 149 | 3 | 1 | 32 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №3-07 | Салат "Зайчик" | 60 | | 112 | 2 | 6 | 12 |
| | 1 блюдо | №82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 210 | | 87 | 2 | 5 | 9 |
| | 2 блюдо | №2090 | Бедро куриное запеченное "Рябушка" | 100 | | 318 | 22 | 25 | 0 |
| | гарнир | №310 | Картофель отварной | 150 | | 142 | 3 | 4 | 23 |
| | сладкое | №350 | Кисель из плодов и ягод свежих | 200 | | 93 | 0 | 0 | 23 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | | 94 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 20 | 107,00 | 29 | 0 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа 49 Отд./корп 1 День среда

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №2135 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | | 376 | 11 | 14 | 53 |
| | гор.напиток | №54-6 | Чай с молоком и сахаром | 200 | | 53 | 2 | 1 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 50 | | 117 | 4 | 0 | 25 |
| | | | Хлебржаной | 50 | 85,00 | 73 | 0 | 1 | 17 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №71 | Овощи натуральные свежии (помидор) | 60 | | 13 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | №88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 210 | | 78 | 2 | 5 | 7 |
| | 2 блюдо | №234 | Котлета рыбная с соусом сметанным | 100 | | 130 | 6 | 7 | 11 |
| | гарнир | №305 | Рис припущенный | 150 | | 200 | 4 | 4 | 37 |
| | сладкое | №54-6 | Компот из изюма | 200 | | 110 | 1 | 0 | 27 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 94 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 30 | 107,00 | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | 49 | Отд./корп | | День | четверг |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №907 | Сырники из творога с соусом шоколадным | 120 | | 251 | 15 | 10 | 25 |
| | гор.напиток | №54-2 | Чай с сахором | 200 | | 26 | 0 | 0 | 6 |
| | хлеб | | Батон | 25 | | 64 | 2 | 1 | 13 |
| | | | Фрукт Яблоко | 180 | | 83 | 2 | 0 | 18 |
| | | | | | 85,00 | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №67 | Винегрет овощной | 60 | | 75 | 2 | 6 | 12 |
| | 1 блюдо | №102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | | 108 | 2 | 5 | 9 |
| | 2 блюдо | №123 | Гренки из пшеничного хлеба | 100 | | 74 | 22 | 25 | 0 |
| | гарнир | №291 | Плов из куриной грудки | 150 | | 268 | 3 | 4 | 23 |
| | сладкое | №342 | Компот из свежих яблок | 200 | | 152 | 0 | 0 | 23 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 50 | | 117 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 40 | | 59 | 0 | 0 | |
| | | | | | 107,00 | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа 49 Отд./корп День пятница

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | | 287 | 8 | 13 | 36 |
| | гор.напиток | №684 | Чай без сахара | 200 | | 3 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб | №15 | Сыр (порциями) | 20 | | 69 | 5 | 5 | 0 |
| | | | Батон | 25 | | 64 | 2 | 1 | 13 |
| | | | Хлеб ржаной | 55 | 85,00 | 81 | 0 | 1 | 18 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №71 | Овощи натуральные свежии (огурец) | 60 | | 7 | 0 | 1 | 1 |
| | 1 блюдо | №96 | Суп с картофелем и макаронными изделиями | 200 | | 81 | 2 | 4 | 10 |
| | 2 блюдо | №2127 | Капуста тушеная с грудкой куринной | 180 | | 261 | 9 | 19 | 12 |
| | гарнир | №508 | Напиток с витаминами и прибиотиками "Витошка" | 200 | | 74 | 0 | 0 | 19 |
| | сладкое | | Хлеб пшеничный | 50 | | 117 | 4 | 0 | 25 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 50 | 107,00 | 73 | 0 | 1 | 17 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа 49 Отд./корп 1 День понедельник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | Батон | 25 | | 64 | 2 | 1 | 13 |
| | гор.напиток | №181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | | 238 | 6 | 10 | 31 |
| | хлеб | №54-6 | Чай с молоком и сахаром | 200 | | 53 | 2 | 1 | 9 |
| | | | Хлеб ржаной | 50 | | 73 | 0 | 1 | 17 |
| | | | Кондитерское изделие (пряник глазированный) | 40 | 85,00 | 151 | 2 | 4 | 26 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 12 |
| Обед | закуска | №3-07 | Салат "Зайчик" | 60 | | 112 | 2 | 6 | 12 |
| | 1 блюдо | №82 | Борщ с капусой и картофелем со сметаной | 210 | | 87 | 2 | 5 | 9 |
| | 2 блюдо | №490-21 | Котлета п/ф "Петушок" с соусом томатным | 100 | | 149 | 12 | 8 | 9 |
| | гарнир | №303 | Каша гречневая вязкая | 150 | | 145 | 5 | 5 | 21 |
| | сладкое | №54-7 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 93 | 1 | 0 | 23 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | | 94 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 20 | 107,00 | 29 | 0 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа 49 Отд./корп 1 День вторник

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №211 | Омлет натуральный с сыром | 150 | | 338 | 16 | 29 | 3 |
| | гор.напиток | №54-7 | Какао с молоком | 180 | | 109 | 4 | 5 | 11 |
| | хлеб | | Батон | 25 | | 64 | 2 | 1 | 13 |
| | | | Фрукт Банан | 200 | 85,00 | 149 | 3 | 1 | 32 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №71 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | | 7 | 0 | 0 | 1 |
| | 1 блюдо | №102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | | 108 | 4 | 4 | 13 |
| | 2 блюдо | №123 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | | 74 | 2 | 0 | 15 |
| | гарнир | №263 | Рагу из свинины | 180 | | 397 | 12 | 31 | 18 |
| | сладкое | №350 | Кисель из плодов и ягод свежих | 200 | | 93 | 0 | 0 | 23 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 30 | | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 50 | 107,00 | 117 | 4 | 0 | 25 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| Школа | 49 | Отд./корп | 1 | | | | | День | среда |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №71 | Овощи натуральные свежие (помидор,огурец) | 60 | | 10 | 1 | 0 | 2 |
| | гор.напиток | №490 | Котлета п/ф "Нежная" | 50 | | 112 | 9 | 6 | 6 |
| | хлеб | | Булочка "Пикник" | 40 | | 131 | 2 | 4 | 22 |
| | | №54-2 | Чай с сахаром | 200 | | 26 | 0 | 0 | 6 |
| | | | Фрукт Апельсин | 200 | 85,00 | 83 | 2 | 0 | 18 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | | 36 | 1 | 2 | 4 |
| | 1 блюдо | №98 | Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф | 212 | | 80 | 4 | 5 | 5 |
| | 2 блюдо | №291 | плов из куриной грудки | 200 | | 298 | 18 | 9 | 37 |
| | гарнир | №508 | Напиток с витаминами и пребиотиками " Витошка" | 200 | | 74 | 0 | 0 | 19 |
| | сладкое | | Хлеб ржаной | 30 | | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 107,00 | 94 | 3 | 0 | 20 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа 49 Отд./корп 1 День четверг

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №204-15 | Каша "Улыбка" | 200 | | 294 | 7 | 12 | 40 |
| | гор.напиток | №54-9 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 90 | 4 | 3 | 11 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | | 70 | 2 | 0 | 15 |
| | | | Хлеб ржаной | 50 | | 73 | 0 | 1 | 17 |
| | | | Кондитерское изделие (мармелад) | 20 | 85,00 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №32 | Салат из свеклы с сыром | 60 | | 80 | 3 | 6 | 4 |
| | 1 блюдо | №112 | Суп картофельнем и макаронными изделиями | 200 | | 78 | 2 | 2 | 13 |
| | 2 блюдо | №2185-2 | Котлета п/ф "Аппетитная" с соусом томатным | 100 | | 166 | 12 | 8 | 12 |
| | гарнир | №128 | Картофельное пюре | 150 | | 167 | 3 | 9 | 18 |
| | сладкое | №342 | Компот из яблок | 200 | | 152 | 0 | 4 | 28 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 20 | 107,00 | 29 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 50 | | 117 | 4 | 0 | 25 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Школа 49 Отд./корп 1 День пятница

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | №2191 | Запеканка творожная "Мраморная" с соусом "Янтарным" | 170 | | 300 | 18 | 12 | 30 |
| | гор.напиток | №721 | Чай с молоком без сахара | 200 | | 82 | 2 | 1 | 16 |
| | хлеб | | Батон | 25 | | 64 | 2 | 1 | 13 |
| | | | Фрукт Яблоко | 130 | | 58 | 1 | 1 | 13 |
| | | | | | 85,00 | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №550 | Салат "Свежесть" | 60 | | 40 | 1 | 3 | 2 |
| | 1 блюдо | №96 | Рассольник "Лененградский" | 200 | | 81 | 2 | 4 | 10 |
| | 2 блюдо | №231 | Поджарка из рыбы | 120 | | 220 | 18 | 11 | 13 |
| | гарнир | №309 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 165 | 6 | 4 | 26 |
| | сладкое | №2097 | Напиток из свежемороженной ягоды | 200 | | 101 | 0 | 1 | 23 |
| | хлеб бел. | | Хлеб ржаной | 20 | 107,00 | 29 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб черн. | | Хлеб пшеничный | 40 | | 94 | 3 | 0 | 20 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |