

Школа	МАОУ Гимназия № 35		Отд./корп	День 07.12.2022					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 классы	Блюда из творога	296	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	130	52,94	228,49	13,36	8,92	23,96
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	прочие	299	Батон витаминизированный	35	2,25	78,6	2,25	0,9	15,18
	фрукты	351,02	Яблоко свежее	140	17,71	67,5	0,6	0,6	14,7
Комплекс 5-11 классы (базовый)	Блюда из птицы	492	Плов из филе индейки /Помидор свежий (о.ч) 250/30	280	82	490,4	19,47	23,34	53,12
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	32	1,6	71,4	2,28	0,24	14,58
	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04
Комплекс 5-11 классы (№3)	Блюда из птицы	492	Плов из филе индейки	250	71,8	507,34	16,92	27,34	51,75
	Напитки	648	Напиток яблочный	200	5,96	91,99	0,09	0,09	24,03
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	15	0,76	71,4	2,28	0,24	14,58
	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04
Обед 5-11 классы	Супы	168	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	260	15,73	130,74	3,4	4,41	16,37
	Блюда из	492	Плов из филе индейки	250	71,91	507,34	16,92	27,34	51,75
	Напитки	648	Напиток яблочный	200	5,96	91,99	0,09	0,09	24,03
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,5	71,4	2,28	0,24	14,58
	прочие	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	49,6	1,54	0,24	10,04
Комплекс для ПДОУ	Супы	168	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	210	12,28	96,43	2,62	3,29	13,87
	Блюда из	489	Рагу из филе индейки 235 (о.ч)	235	62,89	264,22	12,39	14	24,35
	Напитки	648	Напиток яблочный	200	5,96	91,99	0,09	0,09	24,03
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	60	3,04	71,4	2,28	0,24	14,58
Обед для групп продленного дня	Супы	168	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	210	12,28	96,43	2,62	3,29	13,87
	Блюда из	489	Рагу из филе индейки 235 (о.ч)	235	62,89	264,22	12,39	14	24,35
	Напитки	648	Напиток яблочный	200	5,96	91,99	0,09	0,09	24,03
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	57	2,87	71,4	2,28	0,24	14,58
Полдник для групп продленного дня	Сладкие блюда	617	Яблоки печеные	100	16,55	96,97	0,42	0,42	23,36
	Напитки	629	Чай с лимоном	207	4,92	53,24	0,25	0,05	13,85
	Выпечка	687	Пирожок печеный с картофелем (о.ч.)	100	18,53	271,31	6,78	7,84	36,57
(2 смена) Обед 1-4 классы	Супы	168	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч)	210	12,28	96,43	2,62	3,29	13,87
	Блюда из	489	Рагу из филе индейки 235 (о.ч)	235	62,89	264,22	12,39	14	24,35
	Напитки	648	Напиток яблочный	200	5,96	91,99	0,09	0,09	24,03
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	57	2,87	71,4	2,28	0,24	14,58

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)	Блюда из творога	296	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	130	52,94	228,49	13,36	8,92	23,96
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	прочие	299	Батон витаминизированный	35	2,25	78,6	2,25	0,9	15,18
	фрукты	351,02	Яблоко свежее	140	17,71	67,5	0,6	0,6	14,7
	Супы	168	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	210	12,28	96,43	2,62	3,29	13,87
	Блюда из	489	Рагу из филе индейки 235 (о.ч)	235	62,89	264,22	12,39	14	24,35
	Напитки	648	Напиток яблочный	200	5,96	91,99	0,09	0,09	24,03
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	57	2,87	71,4	2,28	0,24	14,58
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Блюда из птицы	492	Плов из филе индейки /Помидор свежий (о.ч) 250/30	280	82	490,4	19,47	23,34	53,12
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	32	1,6	71,4	2,28	0,24	14,58
	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04
	Супы	168	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о.ч)	260	15,73	130,74	3,4	4,41	16,37
	Блюда из	489	Рагу из индейки/Огурец свежий 250/45 (п/ф) о.ч.	295	93,25	297,78	16,58	16,09	25,21
	Напитки	648	Напиток яблочный	200	5,96	91,99	0,09	0,09	24,03
	Покупные изделия	524,01	Кекс 45гр	45	13,23	166,05	2,5	4,95	28,45
	прочие	299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,5	59,5	1,9	0,2	12,15
	прочие	299,34	Хлеб ржаной*	25	1,27	74,4	2,31	0,36	15,06
Дополнительный комплекс 5-11 (базовый)	фрукты	351,02	Яблоко свежее	160	19,71	67,5	0,6	0,6	14,7