

Школа	МАОУ Гимназия № 35		Отд./корп	День 08.12.2022						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4 классы	Блюда из мяса	422	Тефтели мясные 90	90	52,36	225,15	10,96	14,6	10,28	
	Гарниры	150,02	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	170	16,8	209,27	5,33	4,69	35,59	
	Напитки	629	Чай с лимоном (200/3)	203	3,52	57,84	0,23	0,05	15,1	
	прочие	299	Батон витаминизированный	44	2,9	78,6	2,25	0,9	15,18	
Комплекс 5-11 классы (базовый)	Блюда из мяса	422	Тефтели мясные (г/с)	100	57,29	244,1	12,13	15,59	11,52	
	Гарниры	152,02	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/30	210	22,34	257,35	6,7	5,68	43,71	
	Напитки	629	Чай с лимоном	207	4,92	53,24	0,25	0,05	13,85	
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	35	1,73	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 мяса	422	Тефтели мясные (г/с)	100	57,29	244,1	12,13	15,59	11,52	
	Гарниры	332	Макаронные изделия отварные"	200	13,52	250,55	6,96	6,39	38,91	
	Напитки	638	Компот из кураги	200	15,04	109,08	0,56		28,08	
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	23	1,16	71,4	2,28	0,24	14,58	
	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04	
	фрукты	351,02	Яблоко свежее	150	18,98	67,5	0,6	0,6	14,7	
	Обед 5-11 классы	Супы	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч)	260	22,15	103,86	1,99	5,52	11,44
	Блюда из мяса	422	Тефтели мясные (г/с)	100	57,29	244,1	12,13	15,59	11,52	
	Гарниры	273	Макаронные изделия отварные*	180	11,9	225,41	5,99	4,95	38,73	
	Напитки	638	Компот из кураги	200	15,04	109,08	0,56		28,08	
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	20	1,01	71,4	2,28	0,24	14,58	
	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04	
	фрукты	739	Мандарины свежие	100	22,54	40	0,9	0,2	8,1	
	Комплекс для ПДОУ	Супы	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	210	18,37	102,94	1,58	6,1	8,12
	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	100	50,94	278,13	10,11	25,73	2,05	
	Гарниры	520	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/25 (о.ч)	175	33,72	142,91	3,62	5,19	11,21	
	Напитки	629	Чай с лимоном	207	4,92	53,24	0,25	0,05	13,85	
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	31	1,55	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 для групп продленного дня	Супы	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	210	18,37	102,94	1,58	6,1	8,12
		Блюда из мяса	433	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	100	50,94	278,13	10,11	25,73	2,05
Гарниры		520	Картофельное пюре** (о. ч.)	150	26,62	140,69	3,15	5,15	11,04	
Напитки		638	Компот из кураги	200	15,04	109,08	0,56		28,08	
прочие		299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	28	1,38	71,4	2,28	0,24	14,58	
прочие		299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04	

(2 смена) Обед 1-4 классы	Супы	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	210	18,37	102,94	1,58	6,1	8,12	
	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	100	50,94	278,13	10,11	25,73	2,05	
	Гарниры	520	Картофельное пюре** (о. ч.)	150	26,62	140,69	3,15	5,15	11,04	
	Напитки	638	Компот из кураги	200	15,04	109,08	0,56		28,08	
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	28	1,38	71,4	2,28	0,24	14,58	
Полдник для групп продленного дня	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04	
	Выпечка	695	Ватрушка с курагой	75	16,1	213,21	5,19	3,18	41,06	
	Напитки	629	Чай с лимоном	207	4,92	53,24	0,25	0,05	13,85	
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)	фрукты	351,02	Яблоко свежее	150	18,98	67,5	0,6	0,6	14,7	
	Блюда из мяса	422	Тефтели мясные 90	90	52,36	225,15	10,96	14,6	10,28	
	Гарниры	150,02	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	170	16,8	209,27	5,33	4,69	35,59	
	Напитки	629	Чай с лимоном (200/3)	203	3,52	57,84	0,23	0,05	15,1	
	прочие	299	Батон витаминизированный	44	2,9	78,6	2,25	0,9	15,18	
	Супы	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	210	18,37	102,94	1,58	6,1	8,12	
	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	100	50,94	278,13	10,11	25,73	2,05	
	Гарниры	520	Картофельное пюре** (о. ч.)	150	26,62	140,69	3,15	5,15	11,04	
	Напитки	638	Компот из кураги	200	15,04	109,08	0,56		28,08	
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	28	1,38	71,4	2,28	0,24	14,58	
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04	
	Блюда из мяса	422	Тефтели мясные (г/с)	100	57,29	244,1	12,13	15,59	11,52	
	Гарниры	152,02	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/30	210	22,34	257,35	6,7	5,68	43,71	
	Напитки	629	Чай с лимоном	207	4,92	53,24	0,25	0,05	13,85	
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	35	1,73	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	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о. ч.)	260	22,15	103,86	1,99	5,52	11,44	
	Блюда из мяса	433	Мясо тушеное (с) (о.ч.)	100	50,94	278,13	10,11	25,73	2,05	
	Гарниры	520	Картофельное пюре/Икра кабачковая 180/35 (о.ч.)	215	40,91	163,25	3,65	6,19	12,58	
	Напитки	638	Компот из кураги	200	15,04	109,08	0,56		28,08	
	прочие	299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	18	0,89	59,5	1,9	0,2	12,15	
	прочие	299,34	Хлеб ржаной*	20	1,01	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