

Школа	МАОУ Гимназия № 35		Отд./корп	День 09.12.2022					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 классы	Холодные блюда	83	Бутерброд с сыром, маслом ( батон)	55	26,5	206,2	6,2	13,17	15,26
	Блюда из круп	257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	210	23,86	256,46	7,05	12,34	29,27
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	фрукты	739	Мандарины свежие	100	22,54	40	0,9	0,2	8,1
Комплекс 5-11 классы (базовый)	Блюда из птицы	394	Жаркое по-домашнему из филе кури ( о.ч.)	250	68,85	259,57	18,71	8,75	26
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	Покупные изделия	524,01	Кекс 45гр	45	13,23	166,05	2,5	4,95	28,45
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,52	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	394	Жаркое по-домашнему из филе кури/Огурец свежий 250/20 (о.ч.)	270	78,75	247,52	17,78	8,69	26,43
	Напитки	705	Напиток из шиповника	200	12,87	88,02	0,64		22,08
	Покупные изделия	524,01	Кекс 45гр	45	13,23	166,05	2,5	4,95	28,45
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	23	1,14	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	169	Суп-пюре гороховый с гренками (о.ч)	260	12,73	132,09	4,69	5,62	15,52
	Блюда из птицы	394	Жаркое по-домашнему из филе кури/Огурец свежий 250/50 (о.ч.)	300	89,17	251,3	18,01	8,71	27,14
	Напитки	705	Напиток из шиповника	200	12,87	88,02	0,64		22,08
	Покупные изделия	524,01	Кекс 45гр	45	13,23	166,05	2,5	4,95	28,45
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	39	1,93	71,4	2,28	0,24	14,58
Обед для групп продленного дня	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04
		1 110	Огурец малосольный.	60	20,61	8,4	0,48	0,06	1,56
	Супы	169	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	210	10,84	124,07	5,3	4,42	13,5
	Блюда из мяса	308,18	Котлета "Ассорти" (свинина,филе кури) с молочным соусом	110	51,85	212,5	14,5	11,22	12,42
	Гарниры	257	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,44	280,13	7,83	10,33	37,63
	Напитки	705	Напиток из шиповника	200	12,87	88,02	0,64		22,08
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	35	1,74	71,4	2,28	0,24	14,58
	прочие	299,12	Хлеб ржаной	20	1,01	49,6	1,54	0,24	10,04
	Полдник для групп продленного дня	Выпечка	695	Ватрушка "Солнечная" (о.ч.)	75	15,3	211,12	5,52	3,97
Напитки		189,08	Сок фруктовый 0,2	200	24,7	76	1		18,2

(2 смена) Обед 1-4 классы		1 110	Огурец малосольный.	60	20,61	8,4	0,48	0,06	1,56
	Супы	169	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	210	10,84	124,07	5,3	4,42	13,5
	Блюда из мяса	308,18	Котлета "Ассорти" (свинина,филе кури) с молочным соусом	110	51,85	212,5	14,5	11,22	12,42
	Гарниры	257	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,44	280,13	7,83	10,33	37,63
	Напитки	705	Напиток из шиповника	200	12,87	88,02	0,64		22,08
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	35	1,74	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 для ПДОУ	Супы	169	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	210	10,84	124,07	5,3	4,42	13,5
	Блюда из мяса	308,18	Котлета "Ассорти" (свинина,филе кури) с молочным соусом	110	51,85	212,5	14,5	11,22	12,42
	Гарниры	257	Каша гречневая рассыпчатая 160	160	15,38	313,91	8,28	12,85	39,96
	Напитки	705	Напиток из шиповника	200	12,87	88,02	0,64		22,08
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	28	1,39	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 1-4 классы (завтрак и обед)	Холодные блюда	83	Бутерброд с сыром, маслом ( батон)	55	26,5	206,2	6,2	13,17	15,26
	Блюда из круп	257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	210	23,86	256,46	7,05	12,34	29,27
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	фрукты	739	Мандарины свежие	100	22,54	40	0,9	0,2	8,1
		1 110	Огурец малосольный.	60	20,61	8,4	0,48	0,06	1,56
	Супы	169	Суп-пюре гороховый с гренками(о.ч)	210	10,84	124,07	5,3	4,42	13,5
	Блюда из мяса	308,18	Котлета "Ассорти" (свинина,филе кури) с молочным соусом	110	51,85	212,5	14,5	11,22	12,42
	Гарниры	257	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,44	280,13	7,83	10,33	37,63
	Напитки	705	Напиток из шиповника	200	12,87	88,02	0,64		22,08
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	35	1,74	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 (завтрак и обед)	Блюда из птицы	394	Жаркое по-домашнему из филе кури (о.ч.)	250	68,85	259,57	18,71	8,75	26
	Напитки	685	Чай с сахаром	200	2,68	51,17	0,19	0,04	13,66
	Покупные изделия	524,01	Кекс 45гр	45	13,23	166,05	2,5	4,95	28,45
	прочие	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,52	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	169	Суп-пюре гороховый с гренками (о.ч)	260	12,73	132,09	4,69	5,62	15,52
	Блюда из мяса	308,18	Котлета "Ассорти" (свинина,филе кури) с молочным соусом	110	51,85	212,5	14,5	11,22	12,42
	Гарниры	255,24	Каша гречневая рассыпчатая/Зеленый горошек 180/25	205	31,48	358,79	10,03	14,17	46,29

	Напитки	705	Напиток из шиповника	200	12,87	88,02	0,64		22,08
	прочие	299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,02	59,5	1,9	0,2	12,15
	прочие	299,34	Хлеб ржаной*	20	1,01	74,4	2,31	0,36	15,06
	фрукты	351,02	Яблоко свежее	150	18,98	67,5	0,6	0,6	14,7
Дополнительный комплекс 5-11 (базовый)	Покупные изделия	524,01	Кекс 45гр	45	13,23	166,05	2,5	4,95	28,45
	Напитки	630	Чай с молоком.	180	6,48	71,24	1,37	1,31	14,68