



Утверждаю
Руководитель лицея
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

| Школа | | | | Отд./корп | 25 сентябрь 2023 | | | | |
|-----------|---------------|--------|---------------------------------|-----------|------------------|----------|------|--------------|-------|
| | Прием пищи | Раздел | № рец. | | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки |
| Завтрак 2 | фрукты | б/н | Фрукты свежие (яблоки) | 200 | 18,2 | 84 | 1,6 | 3 | 12,6 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | салаты | 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 7,05 | 93,9 | 1,43 | 6,09 | 8,36 |
| | 1 блюдо | 104 | Суп с фрикадельками со сметаной | 250/10 | 33,83 | 107 | 4,9 | 3,8 | 11,3 |
| | 2 блюдо | 268 | Биточки из говядины | 100 | 41,25 | 232 | 11 | 24 | 0,4 |
| | гарнир | 302 | Перловка отварная с соусом | 130/50 | 2,26 | 161 | 3,8 | 5,8 | 14,16 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 180 | 2,37 | 52,88 | 3,98 | 1,45 | 29,11 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | муч. изд. | 406 | Пирожки с повидлом | 2/75 | 12,62 | 135 | 3,6 | 3,5 | 22,4 |
| | кисломол. пр. | б/н | Кефир 2,5% | 200 | 10,2 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | 2 блюдо | 232 | Рыба запечённая с соусом | 90 | 30,58 | 222 | 25,1 | 11,8 | 12,2 |
| | гарнир | 302 | Рис отварной | 130/50 | 4,03 | 250 | 4,4 | 6,5 | 34,1 |
| | напиток | 352 | Кисель | 180 | 3,59 | 73,6 | 0,02 | 0,01 | 18,4 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| | салаты | 46 | Салат витаминный | 100 | 7,27 | 88 | 1,6 | 5,1 | 8,2 |
| | муч. изд. | 417 | Сочники | 80 | 7,57 | 52,88 | 3,98 | 1,45 | 29,11 |

Зав. производством

Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лица
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джаппуева

| Школа | | | | Отд./корп | 26 09 2023 | | | | |
|------------|----------------|--------|------------------------------------|-----------|------------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 175 | Каша "Дружба" молочная с маслом | 200 | 12,84 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | гастроном. | 14 | Масло сливочное | 20 | 6,4 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |
| | конд.изд | б\н | Кондитерские изделия (конфеты) | 40 | 6,48 | 225 | 6,2 | 7,3 | 33,5 |
| | гастроном. | 15 | Сыр порционно | 20 | 7,46 | 79 | 6,4 | 5,8 | 0,4 |
| | гор.напиток | 289 | Какао с молоком | 180 | 6,02 | 75,05 | 6,14 | 2,14 | 41,86 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| Завтрак 2 | гор.напиток | 379 | Кофейный напиток | 180 | 6,59 | 75,05 | 6,14 | 2,14 | 41,86 |
| | булочное изд. | 410 | Булочки с изюмом | 50 | 10,99 | 135 | 3,6 | 3,5 | 22,4 |
| | блюда из яиц | 209 | Яйцо варенное | 1/40 | 7 | 79 | 6,4 | 5,8 | 0,4 |
| Обед | салаты | 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 12,81 | 93,9 | 1,43 | 6,09 | 8,36 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп гороховый со сметаной | 250/10 | 8,08 | 107 | 4,9 | 3,8 | 11,3 |
| | 2 блюдо | 290 | Курица в сметанном соусе | 100/50 | 28,95 | 222 | 25,1 | 11,8 | 12,2 |
| | гор.блюдо | 290 | Каша рассыпчатая (пшено) | 130 | 2,28 | 250 | 4,4 | 6,5 | 34,1 |
| | напиток | 376 | Кисель | 180 | 3,08 | 72,8 | 0,4 | 0,27 | 17,2 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |
| Полдник | муч. изд. | 406 | Пирожки с капустой | 100 | 6,22 | 135 | 3,6 | 3,5 | 22,4 |
| | фрукты | б\н | Фрукты свежие (яблоки) | 200 | 10,68 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| Ужин | 2 блюдо | 234 | Биточки из говядины с соусом | 100\50 | 41,25 | 232 | 11 | 24 | 0,4 |
| | гор.блюдо | 304 | Каша рассыпчатая (гречка) | 130 | 4,13 | 161 | 3,8 | 5,8 | 14,16 |
| | блюда из овощ. | 376 | Икра кабачковая | 100 | 8,09 | 88 | 1,6 | 5,1 | 8,2 |
| | напиток | 440 | Компот из свежих яблок | 180 | 1,98 | 73,6 | 0,02 | 0,01 | 18,4 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |

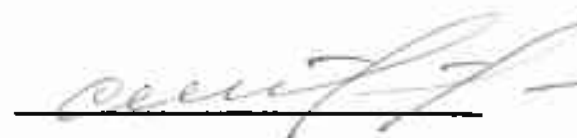
Зав. производством

Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лицея
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джаппуева

| Школа | | | | Отд./корп | 27 09 23 | | | | |
|------------|---------------|--------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гастроном. | 14 | Масло сливочное | 20 | 6,4 | 66 | 0,1 | 80,86 | 0,1 |
| | гастроном. | 15 | Сыр порционный | 20 | 7,46 | 73 | 4,6 | 5,09 | 0 |
| | гор.блюдо | 175 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 10,82 | 310,66 | 30,93 | 22,89 | 360 |
| | гор.напиток | 378 | Чай с сахаром | 200 | 4 | 196,38 | 1,16 | 0,03 | 0,02 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| Завтрак 2 | конд.изд | б\н | Кондитерские изделия (печенье) | 40 | 4,6 | 93,9 | 1,43 | 6,09 | 8,36 |
| | кисломол. пр. | б\н | Йогурт питьевой | 150 | 18,21 | 145 | 5,3 | 4,7 | 20,6 |
| Обед | салаты | 47 | Салат из квашенной капусты | 100 | 9,96 | 93,9 | 1,43 | 6,09 | 8,36 |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ со сметаной | 250/10 | 8,31 | 145 | 5,3 | 4,7 | 20,6 |
| | гор.напиток | 128 | Кофейный напиток | 180 | 10,76 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100/50 | 31,43 | 223 | 11,78 | 12,91 | 14,9 |
| | гарнир | 379 | Картофельное пюре | 150 | 5,02 | 9,8 | 5,75 | 4,06 | 25,76 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное изд. | 410 | Ватрушки с творогом | 2/75 | 8,5 | 310,66 | 30,93 | 22,89 | 360 |
| | фрукты | 385 | Фрукты свежие (апельсины) | 200 | 20 | 106 | 5,8 | 5 | 8 |
| Ужин | 2 блюдо | 191 | Биточки из говядины с соусом | 100/50 | 41,25 | 232 | 11 | 24 | 0,4 |
| | гарнир | 202 | Макароны отварные | 130 | 4,49 | 213 | 3,8 | 10,4 | 23,1 |
| | гор.напиток | 378 | Чай с молоком | 200 | 8,86 | 21 | 1 | 0,4 | 2,3 |
| | булочное изд. | 421 | Сдоба обыкновенная | 80 | 6,5 | 9,8 | 5,75 | 4,06 | 25,76 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |

Зав. производством



Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лицея
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джампуева

| Школа | | | | Отд./корп | 28 .09 .2023 | | | | |
|------------|---------------|--------|--------------------------------|-----------|--------------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гастроном. | 14 | Масло сливочное | 20 | 6,4 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |
| | блюда из яиц | 209 | Яйцо варёное | 40 | 7 | 79 | 6,4 | 5,8 | 0,4 |
| | гор.блюдо | 173 | Каша молочная пшённая с маслом | 200 | 8,06 | 256 | 7,5 | 8,2 | 38 |
| | гор.напиток | 379 | Чай с сахаром | 200 | 2,37 | 133 | 2,3 | 1,8 | 27 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| Завтрак 2 | кон.изд | б\н | Кондитерсие изделия (печенье) | 40 | 18,2 | 84 | 1,6 | 3 | 12,6 |
| | Напиток | | Компот из свежих яблок | 200 | 1,98 | 73,6 | 0,02 | 0,01 | 18,4 |
| Обед | салаты | 49 | Салат витаминный | 100 | 7,27 | 88 | 1,6 | 5,1 | 8,2 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп гороховый со сметаной | 250/10 | 8,08 | 131,75 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
| | 2 блюдо | 289 | Рагу из курицы | 100/150 | 38,92 | 250 | 4,4 | 6,5 | 34,1 |
| | гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 200 | 6,75 | 21 | 1 | 0,4 | 2,3 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |
| Полдник | муч. изд. | 421 | Пирожки с капустой | 150 | 17,5 | 195 | 10,1 | 3,8 | 24,8 |
| | кисломол. пр. | 386 | Кефир 2,5% | 200 | 10,2 | 106 | 5,8 | 5 | 8 |
| Ужин | салаты | 67 | Винегрет | 100 | 14,8 | 88 | 1,6 | 5,1 | 8,2 |
| | 2 блюдо | 244 | Плов из говядины | 150/50 | 48,9 | 186 | 18,1 | 12,6 | 2,1 |
| | напиток | 440 | Компот из свежих яблок | 200 | 1,98 | 79 | 6,4 | 5,8 | 0,4 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| | муч. изд. | 344 | Булочки твороженные | 100 | 10,95 | 133 | 2,3 | 1,8 | 27 |

Зав. производством



Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лицея
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джаппуева

| Школа | | | | Отд./корп | 29. 09. 2023 г | | | | |
|------------|---------------|--------|--------------------------------|-----------|----------------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход. г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 173 | Каша гречневая молоч. | 200 | 11,32 | 254 | 18,2 | 21,8 | 2,6 |
| | гастроном. | 14 | Масло сливочное | 20 | 6,4 | 66 | 0,1 | 7,3 | 0,1 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,37 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| | гастроном. | 15 | Сыр порционно | 100 | 7,46 | 75,05 | 6,14 | 2,14 | 41,86 |
| Завтрак 2 | кисломол. пр. | 385 | Кефир 2,5% | 180 | 9,18 | 21 | 1 | 0,4 | 2,3 |
| | конд.изд | б/н | Кондитерские изделия (пряники) | 45 | 4,41 | 84 | 1,6 | 3 | 12,6 |
| Обед | блюдо овощ. | 53 | Икра кабачковая | 100 | 8,9 | 33 | 0,1 | 30,2 | 126 |
| | 1 блюдо | 103 | Суп рассольник со сметаной | 250/10 | 18,13 | 145 | 5,3 | 4,7 | 22,6 |
| | 2 блюдо | 259 | Жаркое по домашнему | 125/50 | 54,99 | 144 | 15,3 | 8,1 | 2,4 |
| | напиток | 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 1,98 | 94,2 | 0,04 | 0 | 24,76 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |

Зав. производством



Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лица
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джаппуева

| Школа | | | | Отд./корп | 18 сентября 2023 г | | | | |
|------------|---------------|--------|--|-----------|--------------------|--------|--------------|-------|-------|
| | Раздел | № рец. | Блюдо | | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры |
| Прием пищи | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | конд.изд | б\н | Кондитерские изделия (конфеты) | 40 | 18,2 | 84 | 1,6 | 3 | 12,6 |
| Обед | салаты | 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 7,71 | 42 | 1,2 | 0,8 | 4,6 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 250\10 | 10,39 | 128 | 5,1 | 5,1 | 12,5 |
| | 2 блюдо | 279 | Тефтели из говядины в соусе | 80\50 | 28,19 | 372,49 | 18,27 | 20,54 | 28,74 |
| | гарнир | 204 | Макароны отварные | 150 | 4,49 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,37 | 61 | 3,9 | 0,1 | 15 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |
| Полдник | муч. изд. | 421 | Сдоба обыкновенная | 140 | 6,57 | 148 | 3,9 | 2,4 | 22,7 |
| | кисломол. пр. | 386 | Кисломолоч.продукт (кефир 2,5%) | 200 | 9,18 | 106 | 5,8 | 5 | 8 |
| Ужин | салаты | 67 | Винегрет | 100 | 14,8 | 88 | 1,6 | 5,1 | 8,2 |
| | 2 блюдо | 289 | Рагу из курицы | 100/150 | 38,92 | 250 | 4,4 | 6,5 | 34,1 |
| | гор.напиток | 378 | Чай с молоком | 200 | 8,86 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |

Зав. производством



Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лица
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джалпуева

| Школа | | | | Отд./корп | 19 сентября 2023 г | | | | |
|------------|---------------|--------|---------------------------------|-----------|--------------------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | гастроном. | 14 | Масло сливочное | 20 | 6,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 7,3 |
| | блюдо из яиц | 210 | Омлет натуральный | 52 | 7,92 | 301 | 15,1 | 25,4 | 2,9 |
| | гор.напиток | 376 | Какао с молоком | 200 | 2,37 | 15 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
| | гор.блюдо | 173 | Каша рисова молочная с маслом | 200 | 11,32 | 25 | 6,6 | 6,98 | 10,42 |
| | хлеб бел. | б/н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| Завтрак 2 | кисломол. пр. | 386 | Кисломолоч.продукт (нефир 2,5%) | 200 | 9,18 | 108 | 5,8 | 5 | 9,6 |
| | конд. изд. | б\н | Кондитерские изделия (печенье) | 40 | 4,6 | 106,25 | 0 | 0,99 | 0 |
| Обед | блюдо из овощ | 53 | Икра кабачковая | 100 | 8,9 | 24 | 1,2 | 3,8 | 24 |
| | 1 блюдо | 344 | Борщ со сметаной | 250/10 | 8,31 | 145 | 5,3 | 4,7 | 20,6 |
| | 2 блюдо | 232 | Котлеты куриные с соусом | 100\50 | 33,71 | 228 | 19,6 | 13,8 | 10,8 |
| | гарнир | 128 | Макароны отварные | 150 | 4,49 | 9,8 | 5,75 | 4,06 | 25,76 |
| | напиток | 128 | Кофейный напиток | 200 | 6,59 | 73,6 | 0,02 | 0,01 | 18,4 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |

Зав. производством



Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лица
 ГБОУ « ДАТ «Солнечныйгород»
 Т.Б. Джаппуева

| Школа | | | | Отд./корп | 21 сентября 2023 г | | | | |
|------------|--------------|--------|-------------------------------------|-----------|--------------------|--------------|-------|-------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход. г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 2 | фрукты | б\н | Фрукты свежие (апельсины) | 180 | 20 | 21 | 5,8 | 1 | 0,4 |
| | конд. изд. | б\н | Кондитерские изделия (вафли) | 45 | 8,1 | 86 | 6,2 | 1,8 | 0,4 |
| Обед | салаты | 53 | Салат свекольный с зеленым горошком | 100 | 4,76 | 7,6 | 6,2 | 1,2 | 4,06 |
| | 1 блюдо | 344 | Борщ со сметаной | 250/10 | 8,71 | 52,88 | 3,98 | 0,1 | 29,11 |
| | 2 блюдо | 232 | Котлеты рыбные | 100/50 | 31,43 | 0,23 | 4,8 | 15,39 | 23,55 |
| | гарнир | 214 | Картофельное пюре | 150 | 4,49 | 9,8 | 5,75 | 4,06 | 25,76 |
| | напиток | 128 | Компот из свеж яблок | 200 | 1,98 | 61,0 | 0,2 | 0,1 | 15,0 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | муч. изд. | 410 | Ватрушки с повидлом | 100 | 11,78 | 195 | 10,1 | 3,8 | 24,8 |
| | молоч. прод. | 385 | Молоко 2,5% | 200 | 8,8 | 118 | 3,98 | 0,1 | 29,11 |
| Ужин | 2 блюдо | 234 | Гуляш из говядины | 50/50 | 36,84 | 171 | 15,39 | 23,55 | 0,23 |
| | гарнир | 304 | Каша рассыпчатая (рис) | 150 | 3,18 | 221 | 6,6 | 5,3 | 34 |
| | блюдо из яиц | 376 | Яйцо варенное | 1/40 | 7 | 79 | 6,4 | 5,8 | 0,4 |
| | муч изд. | 209 | Булочки твороженные | 80 | 9,25 | 265 | 27,5 | 7,47 | 21,9 |
| | гор.напиток | 440 | Чай с сахаром | 200 | 2,37 | 15 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |

Зав. производством




Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лицея
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джаппуева

| Школа | | | | Отд./корп | 22 сентября 2023 | | | | |
|------------|--------------|--------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------------|-------|-------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак 1 | блюдо из яиц | 209 | Яйцо варёное | 1\40 шт | 6,4 | 310,66 | 30,93 | 22,89 | 360 |
| | гастроном. | 14 | Масло сливочное | 20 | 7,46 | 222,38 | 6,98 | 10,42 | 25 |
| | гор. напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,37 | 15 | 0,2 | 0,2 | 0,1 |
| | гор. блюдо | 173 | Каша пшённая молочная с маслом | 200 | 12,84 | 61 | 0,2 | 0,1 | 15 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 90,06 | 9,48 | 0,24 | 57,96 |
| Завтрак 2 | напиток | б\н | Компот из свежих яблок | 200 | 18,2 | 88 | 3 | 3,5 | 11,3 |
| | конд. изд. | б\н | Кондитерские изделия (пряники) | 45 | 4,6 | 84 | 1,6 | 3 | 12,6 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | салаты | 48 | Салат витаминный | 100 | 7,71 | 88 | 1,6 | 5,1 | 8,2 |
| | 1 блюдо | 103 | Суп картоф. с макаронами со сметаной | 250\10 | 10,39 | 145 | 5,3 | 4,7 | 20,6 |
| | 2 блюдо | 289 | Рагу из курицы | 250 | 28,19 | 196 | 15,05 | 8,5 | 13,4 |
| | напиток | 360 | Кисель | 200 | 4,08 | 72,8 | 0,4 | 0,27 | 17,2 |
| | хлеб бел. | б\н | Хлеб пшеничный | 120 | 4,8 | 96,06 | 9,86 | 0,29 | 58,99 |
| | | | | | | | | | |

Зав. производством



Э.Х. Батуева