



Утверждаю  
Руководитель лицея

ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»

Т.Б. Джаппуева

Школа				Отд./корп	07 ноября 2023 г				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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  
 «ТБОУ «ДАТ «Солнечный город»  
 Т.Б. Джаппуева

Школа				Отд./корп	08 ноября 2023 г				
	Прием пищи	Раздел	№ рец.		Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки
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 (кефир 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 куринные с соусом	100\50	33,71	228	19,6	13,8	10,8
	гарнир	128	Макаронны 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
Полдник	блюдо из творога	223	Запеканка из тв, со сгущён, молоком	150\30	27,74	310,66	30,93	22,89	360
	фрукты	б\н	Фрукты свежие (яблоки)	200	10,6	106	5,8	5	8
	2 блюдо	265	Плов из говядины	150\50	48,9	251	24,4	14,8	6,2
Ужин	салаты	45	Салат из белокочанной капусты	100	7,71	250	4,4	6,5	34,1
	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	09 ноября 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
	гастроном.	15	Сыр порционнo	20	7,46	0	4,6	4,6	5,9
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,37	15	0,2	0,2	0,1
	гор.блюдо	173	Каша гречневая 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	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*

Э.Х. Батуева


 Утверждаю  
 Руководитель лицея  
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»  
 Т.В. Динаппуева

Школа				Отд./корп	10 ноября 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



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

Школа				Отд./корп	13 ноября 2023				
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

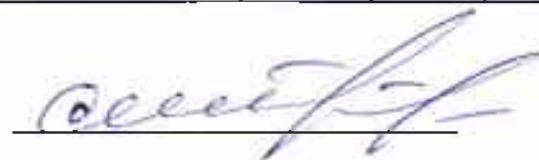
Зав. производством

Э.Х. Батуева

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

Школа				Отд./корп	14 ноября 2025				
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	15 ноября 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.блюда	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*

Э.Х. Батуева