



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

Школа				Отд./корп	18 декабря 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
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джаппуева

Школа				Отд./корп	19 декабря 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 (кефир 2,5%)	200	9,18	108	5,8	5	9,6
	конд. изд.	б\н	Кондитерсие 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	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
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.В. Джаппуева

Школа				Отд./корп	20 декабря 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 порционно	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	рыба запеченная	90	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 лица
 ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Школа				Отд./корп	21 декабря 2023 г				
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
Полдник	блюдо из творога	268	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/30	25,19	310,66	30,93	22,89	360
	фрукты	376	Фрукты свежие (яблоки)	200	9,62	5,8	5	8	106
Ужин	2 блюдо	289	Котлеты из говядины с соусом	100/50	39,69	235	15,1	12,8	13,6
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (гречка)	150	4,13	75,05	6,14	2,14	41,86
	салаты	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	12,81	145	5,3	4,7	20,6
	гор.напиток	376	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.Б. Джаппуева

Школа				Отд./корп	22 декабря 2023 г				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша манная молочная	200	10,68	61	0,2	0,1	15
	гастроном.	14	Масло сливочное	20	6,4	66	0,1	7,3	0,1
	гастроном.	15	Сыр порционно	20	7,46	225	6,2	7,3	33,5
	гор.напиток		Кофейный напиток	200	10,76	79	6,4	5,8	0,4
	хлеб бел.	б/н	Хлеб пшеничный	100	4	90,06	9,48	0,24	57,96
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

Зав. производством



Э.Х. Батуева