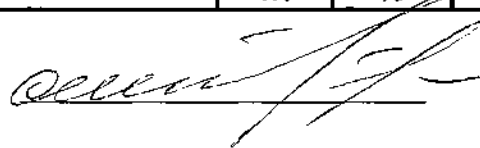
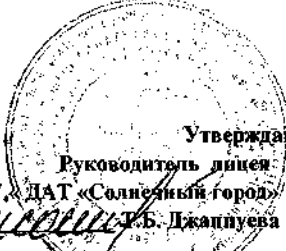
  
 Утверждаю  
 Руководитель центра  
 УБОУ «ДАТ «Солнечный город»  
 Т.Б. Джаппуева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
9 января 2024г.									
Завтрак 2	кон.изделие	б\н	Печенье	40	4,49	9,8	5,75	4,06	25,76
	кисломол. продукт	б\н	Кефир 2,5%	200	3,98	1,2	29,11	61	34,7
Обед	блюдо из овощ	53	Икра кабачковая	100	8,9	24	1,2	3,8	24
	1 блюдо	344	Рассольник 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	Картофельное пюре	150	4,49	9,8	5,75	4,06	25,76
	гор. напиток	128	Кофейный напиток	200	6,59	73,6	0,02	0,01	18,4
	хлеб пшеничный	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 (апельсины)	200	10,6	106	5,8	5	8
Ужин	2 блюдо	265	Плов из говядины	150\50	а	251	24,4	14,8	6,2
	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 пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	100	4	90,06	9,48	0,24	57,96
	муч.изделие	45	Булочки с изюмом	100	95	1,2	4	12	12,63

Зав. производством

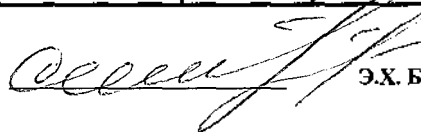


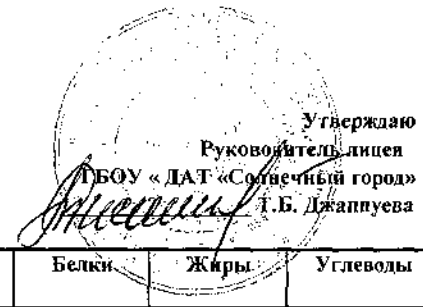
Э.Х. Батуева

  
 Утверждаю  
 Руководитель лицея  
 ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»  
 А.С.Салиева Т.Б. Джаппиева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>10 января 2024г.</b>								
Завтрак 1	гор.блюдо	174	Каша манная молочная с маслом	200	61	0,1	0	15
	гастрономия	14	Сыр порционно	20	66	6,2	161,72	0,1
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	225	9,48	7,3	33,5
	гор.напиток	379	Чай с сахаром	200	90,06	1,8	0,24	57,96
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	86	1,2	0,4	16,2
Завтрак 2	Фрукты( свежие)	б/н	Фрукты свежие (бананы)	200	3,98	35,6	29,11	61
Обед	блюдо овощ.	73	Салат из белокочанной капусты	100	250	11	6,5	34,1
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной	250\10	21,9	1,8	27,5	7,47
	2 блюдо	286	Биточки из говядины с соусом	100\50	86	0,4	0,4	16,2
	гарнир		Макароны отварные	150	63,80	3,6	0,15	19,4
	хлеб пшеничный	410	Хлеб пшеничный	120	135	5,8	3,5	22,4
	напиток	360	Кисель	200	63,8	3,6	0,15	19,4
					95	1,2	4	12
муч.изделие	421	булочки сизюмом	100	95	1,2	4	12	
Полдник	кисломол. продукт	386	Кефир 2,5%	200	42	25,1	0,8	4,6
Ужин	салаты	302	Винегрет овощной	100	250	9,48	6,5	34,1
	2 блюдо	б/н	Рыба запеченная	90	90,06	3,98	0,24	57,96
	гарнир	209	Картофельное пюре	150	52,88	0,1	1,45	29,11
	хлеб пшеничный	376	Хлеб пшеничный	100	0,2	1,8	15	29,11
	гор.напиток	440	Кофейный напиток	200	86	1,6	0,4	16,2
	муч.изделие	282	Сочинки	100	95	1,5	0,9	17,8

Зав. производством

  
 Э.Х. Батуева



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
11 января 2024г.								
Завтрак 1	гор.блюдо	175	Каша пшеничная молоч. с маслом	200	310,66	30,93	22,89	360
	блюдо из яиц	209	Яйцо варенное	1/40	79	6,4	5,8	0,4
	гастроном.	14	Масло сливочное	20	66	0	162	0
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	61	0,2	0,1	15
	хлеб пшенич.	б/н	Хлеб пшеничный	100	4	1	29	61
Завтрак 2	молоч.продукт	б/н	молоч.продукт кефир 2,5%	200	86	1,8	0,4	16,2
	конд. изделие	б/н	Конди. изделия (пряники)	45	4,6	84	1,6	3
Обед	овоши	45	Салат свекольный с зел.гор.	100	42	1,2	0,8	4,6
	1 блюдо	104	Суп с фрикадельками со смет.	250/10	107	4,9	3,8	11,3
	2 блюдо	232	Рыба запеченная	90	222	25,1	11,8	12,2
	гарнир	209	Картофельное пюре	150	221	6,6	5,3	34
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	120	3,98	1,45	29,11	61
	Напиток	б/н	Компот из свежих яблок	200	4,86	4,05	13,18	37
Полдник	блюдо из твор.	223	Пирожки с капустой	100	148	3,9	2,4	22,7
	напиток	б/н	Компот из свежих яблок	200	10,6	106	5,8	5
Ужин	салаты	45	Салат из белокач. капусты	100	18,17	42	1,2	0,8
	2 блюдо	268	Биточки из говядины	100	232	11	24	0,4
	гарнир	128	Каша рассыпчатая(рис)	150	21,9	11	27,5	7,47
	гор.напиток	378	Чай с сахаром	200	90,06	12,00	0,24	57,96
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	61	0,2	0,1	15
	муч.изделие	406	Ватрушки с творогом	100	6,22	135	3,6	3,5

Зав. производством

Э.Х. Багуева

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
12 января 2024г.								
Завтрак 1	гор.блюдо	175	Каша мол. "Дружба" с маслом	200	310,66	30,93	22,89	360
	блюда из яиц	211	Омлет с сыром	75	301	15,1	25,4	2,9
	гастроном.	14	Масло сливочное	20	66	0	162	0
	гор.напиток	382	Чай с сахаром	200	61	0,2	0,1	15
	хлеб пшенич	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	молоч.продукт	б/н	Молоко 2.5	200	86	1,8	0,4	16,2
	конд.изделие	б/н	Вафли	50	4,6	84	1,6	3
Обед	салаты	53	Салат морковный с йогуртом	100	10,18	33	0,1	30,2
	1 блюдо	102	Суп карт.с фасолью со сметаной	250\10	128	5,1	5,1	12,5
	2 блюдо	259	Рагу из курицы	250	144	15,3	8,1	2,4
	напиток	440	Какао с молоком	200	79	6,4	5,8	0,4
	Хлеб пшенич	б/н	Хлеб пшеничный	120	3,98	1,45	29,11	61

Зав. производством

*Э.Х. Батуева*

Э.Х. Батуева