


 Утверждаю
 Руководитель лица
 ГБОУ «ДАТЖ «Солнечный город»
 Б. Джаппуева

Школа				Отд./корп	23 января 2024 г				
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.бюдо	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	рыба запеченая с соусом	90/50	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



Школа				Отд./корп	24 января 2024 г				
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.блюда	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	Кондитерские 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	0,28	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 творожные	100	10,95	133	2,3	1,8	27

Зав. производством

Э.Х. Батуева



Школа				Отд./корп	25 января 2024 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
Полдник	блюдо из тв.	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	27,74	105	2	3,8	15,8
	фрукты	б/н	Фрукты свежие (яблоки)	180	10,6	86	1,8	0,4	16,2
Ужин	2 блюдо	243	Котлеты куриные с соусом	100/50	33,71	196	15,5	8,5	13,4
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	5,02	221	6,6	5,3	34
	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
	муч изд.	401	Оладки	2/70	7,57	75,05	6,14	2,14	41,86

Зав. производством

Э.Х. Батуева


 Утверждаю
 Руководитель лицея
 ЛБОУ «ДАТ «Солнечный город»
 Т.Б. Джалпуева

Школа				Отд./корп	26 января 2024 г				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша Дружба	200		145	5,3	4,7	20,6
	блюда из яиц	211	Омлет с сыром	55	16,46	301	15,1	25,4	2,9
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	180	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.	14	Масло сливочное	20	6,4	66	0,1	7,3	0,1
Завтрак 2	молоч. пр.	385	Молоко 2,5%	180	7,92	21	1	0,4	2,3
	конд.изд	б/н	Кондитерские изделия (печенье)	40	4,6	192	3	1	42
Обед	салаты	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	12,81	88	1,6	5,1	8,2
	1 блюдо	102	Суп гороховый со сметаной	250/10	8,08	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюдо	202	Котлеты рыбные	100	35,98	223	11,78	12,91	14,9
	гарнир	234	Макароны отварные с соусом	150/50	4,49	9,8	5,75	4,06	25,76
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	10,76	61	0,2	0,1	15
	хлеб бел.	б/н	Хлеб пшеничный	120	4,8	96,06	9,86	0,29	58,99

Зав. производством



Э.Х. Батуева


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

Школа				Отд./корп	29 января 2024 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



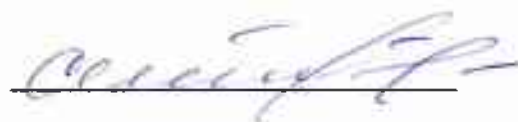
Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лицей
 АТБОУ «ДАТ «Солнечный город»

 Э.Х. Батуева

Школа				Отд./корп		30 января 2024 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

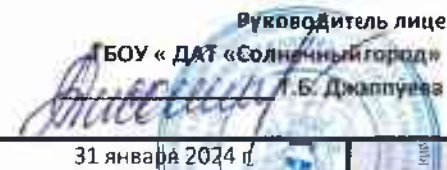


Э.Х. Батуева

Утверждаю
 Руководитель лицея

ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»

Т.Б. Джаппуева



Школа				Отд./корп	31 января 2024 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	4,8	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 запеченая	90/50	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