

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша рисовая молочная	250	21.84
	гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
		424	Яйцо варёное	60	10.00
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	33	Салат из свёклы	100	5.20
	1 блюдо	87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	29.21
	2 блюдо	608	Шницель мясной	110	17.74
	гарнир	688	Макароны отварные	200	9.33
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/03/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
197 ккал	3,09 г	4,07 г	36,98 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
75,36 ккал	6,1 г	5,52 г	0,34 г
76,9 ккал	0,98 г	5,45 г	7,05 г
133,8 ккал	6,89 г	6,7 г	11,47 г
183 ккал	12,44 г	9,24 г	12,56 г
168,45 ккал	5,52 г	4,52 г	26,45 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	469	Запеканка из творога с повидлом	240	14.57
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
	закуска	13	Салат из свежих огурцов	80	6.43
		3	Бутерброд с маслом сл. и сыром	60	17.76
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	25	Салат витаминный	100	5.21
	1 блюдо	187	Щи из белокочанной капусты	250	12.82
	2 блюдо	511	Котлеты рыбные	110	34.01
	гарнир	694	Каша рассыпчатая гречневая	200	14.98
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День #####

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
279,6 ккал	27,84г	18г	32,4 г
113,22 ккал	3,8г	0,45г	24,9 г
67,3 ккал	0,76 г	6,09 г	2,38 г
150 ккал	4,00 г	8,00 г	16,00 г
52,34 ккал	1,37 г	4,08 г	8,84 г
84,75 ккал	1,75 г	4,86 г	8,49 г
107 ккал	10,64 г	3,76 г	7,67 г
230,45 ккал	7,46 г	5,61 г	
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная СОШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	94	Суп молочный гречневый	250	15.47
	гор.напиток	940	Чай с сахаром	200	1.90
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
		38	Салат из моркови	80	2.84
		41	Масло сливочное порция	10	6.50
Завтрак 2	фрукты		Яблоко красное	200	14.40
Обед	закуска	42	Салат из белокочанной капусты	100	4.50
	1 блюдо	206	Суп картофельный с горохом	250	9.98
	2 блюдо	104	Цыплята тушёные в соусе	110	28.26
	гарнир	688	Макароны отварные	180	9.33
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/05/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
141,6 ккал	5,97 г	5,48 г	17,08 г
46,033 ккал	0,434г	0 г	12,725 г
113,22 ккал	3,8г	0,45г	24,9 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
75 ккал	0,32 г	8,2 г	0,1 г
36,00 ккал	0,90 г	0,20 г	8,10 г
52,44 ккал	0,85 г	3,05 г	5,41 г
107,8 ккал	4,39 г	4,22 г	13,06 г
252,82 ккал	15,522 г	18,56 г	4,204 г
168,45 ккал	5,52 г	4,52 г	26,45 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет натуральный	200	24.35
	гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
	хлеб	3	Пшеничный с сыром	50	3.80
	закуска		Помидор	80	9.80
	фрукты		Яблоко	200	26.00
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	33	Салат из свёклы на р/м	100	85.00
	1 блюдо	208	Суп картофельный с макаронами	250	
	2 блюдо	608	Шницель мясной	110	
	гарнир	336	Капуста тушёная	240	
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	
	хлеб бел.		Пшеничный	50	
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	

День

02/06/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
267,93 ккал	14,27 г	22,16 г	2,65 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
253,6 ккал	5,48 г	4,63 г	1,5 г
24 ккал	1,1 г	0,2 г	3,8 г
47 ккал	0,4 г	0,4 г	9,8 г
78,9 ккал	0,98 г	5,45 г	7,05 г
104,7 ккал	2,69 г	2,84 г	17,14 г
183 ккал	12,44 г	9,24 г	12,56 г
256,23 ккал	3,33 г	7,77 г	41,42 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
гор.блюдо	172	Оладьи с яблоками и сгущённым молоком	240	25.22
гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1.90
хлеб		Пшеничный	50	3.80
	424	Яйцо варёное	60	9.00
фрукты				
закуска	45	Винегрет овощной	100	4.32
1 блюдо	208	Суп картофельный с макаронами	250	12.88
2 блюдо	307	Котлеты рубленые куриные под соусом	110	24.49
гарнир	694	Картофельное пюре	200	16.37
сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
хлеб бел.		Пшеничный	50	2.5
хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	1.65

День

02/07/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
305,2 ккал	10,55 г	7,62 г	51,5 г
46,033 ккал	0,434 г	0 г	12,725 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
75,36 ккал	6,1 г	5,52 г	0,34 г
56,88 ккал	0,82 г	3,71 г	5,06 г
98,37 ккал	1,68 г	5,98 г	9,35 г
218,089 ккал	13,59 г	12,99 г	10,949 г
137,25 ккал	3,06 г	4,8 г	20,45 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
гор.блюдо	100	Каша геркулесовая молочная	250	23.96
гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
хлеб		Пшеничный	50	3.80
	424	Яйцо варёное	60	9.00
	38	Салат из моркови	80	2.84
фрукты				
закуска	34	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	9.10
1 блюдо	269	Уха "Ростовская"	250	10.63
2 блюдо	591	Гуляш из птицы	120	35.68
гарнир	679	Каша рассыпчатая гречневая	200	14.98
сладкое	943	Чай с сахаром	200	1.90
хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/10/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
231,61 ккал	6,21 г	10,156 г	31,54 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
75,36 ккал	6,1 г	5,52 г	0,34 г
41,364 ккал.	0,481 г	2,3 г	4,996 г
46,26 ккал	1,0 г	2,51 г	4,91 г
67,8 ккал	6,6 г	2,4 г	9,9 г
160,2 ккал	19,72 г	17,98 г	4,76 г
230,45 ккал	7,46 г	5,61 г	35,84 г
46,033 ккал	0,434 г	0 г	12,725 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	467	Запеканка со свежими плодами и сг. молоком	240
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200
	хлеб		Пшеничный	50
		41	Масло сливочное (порция)	10
			Яблоко	200
Завтрак 2	фрукты			
Обед	закуска	15	Салат из свежих помидор с луком	100
	1 блюдо	197	Рассольник петербургский	250
	2 блюдо	304	Плов из птицы	250
	гарнир			
	сладкое	868	Кисель плодово-ягодный	200
	хлеб бел.		Пшеничный	50
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50

День

02/11/2025

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
69.08	231,61 ккал	6,21 г	10,156 г	31,54 г
1.90	46,033 ккал	0,434 г	0	12,725г
3.80	113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
6.50	75 ккал	0 г	8,2 г	0,1 г
10.00	47 ккал	0,4 г	0,4 г	9,8 г
6.85	47,46 ккал	0,68 г	3,71 г	2,83 г
14.51	97,4 ккал	1,06 г	4,09 г	13,54 г
54.00	377 ккал	20,3 г	17 г	35,69 г
5.71	86 ккал	0,2 г	0,2 г	21,6 г
2.5	113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
1.65	149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша манная молочная	250	14.51
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1.90
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
		38	Салат из моркови	80	2.84
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	15	Салат из свежих огурцов с помидорами	100	7.07
	1 блюдо	210	Суп с бобовыми (горох)	250	9.98
	2 блюдо	244	Рыба припущенная с овощами	110	16.31
	гарнир	694	Картофельное пюре	200	16.37
	сладкое		Сок фруктовый	200	16.00
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/12/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
231,61 ккал	6,21 г	10,156 г	31,54 г
46,033 ккал	0,434 г	0	12,725г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
107,8 ккал	4,39 г	4,22 г	13,06 г
52,5 ккал	7,65 г	1,01 г	3,18 г
183 ккал	4,08 г	6,4 г	27,26 г
88,48 ккал	0,74 г	0 г	21,56 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет натуральный	200	24.35
	гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
	хлеб	3	Бутерброд с маслом сл. и сыром	52	17.76
	закуска		Помидор	80	9.80
	фрукты		Яблоко	200	12.00
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	33	Салат из свёклы на р/м	100	5.20
	1 блюдо	208	Суп картофельный с макаронами	250	12.88
	2 блюдо	608	Шницель мясной	110	17.74
	гарнир	336	Капуста тушёная	200	12.99
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/13/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
267,93 ккал	14,27 г	22,16 г	2,65 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
150,00 ккал	4,00 г	8,00 г	16,00 г
24 ккал	1,1 г	0,2 г	3,8 г
47 ккал	0,4 г	0,4 г	9,8 г
78,9 ккал	0,98 г	5,45 г	7,05 г
104,7 ккал	2,69 г	2,84 г	17,14 г
183 ккал	12,44 г	9,24 г	12,56 г
256,23 ккал	3,33 г	7,77 г	41,42 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	240	69.08
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1.90
	хлеб	3	Бутерброд с маслом сл. и сыром	52	17.76
		13	Салат из свежих огурцов	80	6.43
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	38	Салат из моркови на р/м	100	2.84
	1 блюдо	201	Суп крестьянский	250	18.88
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	250	41.57
	гарнир				
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/14/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
279,6 ккал	27,84 г	18 г	32,4 г
46,033 ккал	0,434 г	0 г	12,725 г
150,00 ккал	4,00 г	8,00 г	16,00 г
67,3 ккал	0,76 г	6,09 г	2,38 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
118,62 ккал	4,76 г	6,03 г	12,42 г
387,7 ккал	21,29 г	23,78 г	21,79 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша рисовая молочная	250	21.84
	гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
		424	Яйцо варёное	60	10.00
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	33	Салат из свёклы	100	5.20
	1 блюдо	87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	29.21
	2 блюдо	608	Шницель мясной	110	17.74
	гарнир	688	Макароны отварные	200	9.33
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/17/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
197 ккал	3,09 г	4,07 г	36,98 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
75,36 ккал	6,1 г	5,52 г	0,34 г
76,9 ккал	0,98 г	5,45 г	7,05 г
133,8 ккал	6,89 г	6,7 г	11,47 г
183 ккал	12,44 г	9,24 г	12,56 г
168,45 ккал	5,52 г	4,52 г	26,45 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	469	Запеканка из творога с повидлом	240	14.57
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
	закуска	13	Салат из свежих огурцов	80	6.43
		3	Бутерброд с маслом сл. и сыром	60	17.76
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	25	Салат витаминный	100	5.21
	1 блюдо	187	Щи из белокочанной капусты	250	12.82
	2 блюдо	511	Котлеты рыбные	110	34.01
	гарнир	694	Каша рассыпчатая гречневая	200	14.98
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День #####

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
279,6 ккал	27,84г	18г	32,4 г
113,22 ккал	3,8г	0,45г	24,9 г
67,3 ккал	0,76 г	6,09 г	2,38 г
150 ккал	4,00 г	8,00 г	16,00 г
52,34 ккал	1,37 г	4,08 г	8,84 г
84,75 ккал	1,75 г	4,86 г	8,49 г
107 ккал	10,64 г	3,76 г	7,67 г
230,45 ккал	7,46 г	5,61 г	
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная СОШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	94	Суп молочный гречневый	250	15.47
	гор.напиток	940	Чай с сахаром	200	1.90
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
		38	Салат из моркови	80	2.84
		41	Масло сливочное порция	10	6.50
Завтрак 2	фрукты		Яблоко красное	200	14.40
Обед	закуска	42	Салат из белокочанной капусты	100	4.50
	1 блюдо	206	Суп картофельный с горохом	250	9.98
	2 блюдо	104	Цыплята тушёные в соусе	110	28.26
	гарнир	688	Макароны отварные	180	9.33
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/19/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
141,6 ккал	5,97 г	5,48 г	17,08 г
46,033 ккал	0,434г	0 г	12,725 г
113,22 ккал	3,8г	0,45г	24,9 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
75 ккал	0,32 г	8,2 г	0,1 г
36,00 ккал	0,90 г	0,20 г	8,10 г
52,44 ккал	0,85 г	3,05 г	5,41 г
107,8 ккал	4,39 г	4,22 г	13,06 г
252,82 ккал	15,522 г	18,56 г	4,204 г
168,45 ккал	5,52 г	4,52 г	26,45 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет натуральный	200	24.35
	гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
	хлеб	3	Пшеничный с сыром	50	3.80
	закуска		Помидор	80	9.80
	фрукты		Яблоко	200	26.00
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	33	Салат из свёклы на р/м	100	85.00
	1 блюдо	208	Суп картофельный с макаронами	250	
	2 блюдо	608	Шницель мясной	110	
	гарнир	336	Капуста тушёная	240	
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	
	хлеб бел.		Пшеничный	50	
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	

День

02/20/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
267,93 ккал	14,27 г	22,16 г	2,65 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
253,6 ккал	5,48 г	4,63 г	1,5 г
24 ккал	1,1 г	0,2 г	3,8 г
47 ккал	0,4 г	0,4 г	9,8 г
78,9 ккал	0,98 г	5,45 г	7,05 г
104,7 ккал	2,69 г	2,84 г	17,14 г
183 ккал	12,44 г	9,24 г	12,56 г
256,23 ккал	3,33 г	7,77 г	41,42 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
гор.блюдо	172	Оладьи с яблоками и сгущённым молоком	240	25.22
гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1.90
хлеб		Пшеничный	50	3.80
	424	Яйцо варёное	60	9.00
фрукты				
закуска	45	Винегрет овощной	100	4.32
1 блюдо	208	Суп картофельный с макаронами	250	12.88
2 блюдо	307	Котлеты рубленые куриные под соусом	110	24.49
гарнир	694	Картофельное пюре	200	16.37
сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
хлеб бел.		Пшеничный	50	2.5
хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	1.65

День

02/21/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
305,2 ккал	10,55 г	7,62 г	51,5 г
46,033 ккал	0,434 г	0 г	12,725 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
75,36 ккал	6,1 г	5,52 г	0,34 г
56,88 ккал	0,82 г	3,71 г	5,06 г
98,37 ккал	1,68 г	5,98 г	9,35 г
218,089 ккал	13,59 г	12,99 г	10,949 г
137,25 ккал	3,06 г	4,8 г	20,45 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
гор.блюдо	100	Каша геркулесовая молочная	250	23.96
гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
хлеб		Пшеничный	50	3.80
	424	Яйцо варёное	60	9.00
	38	Салат из моркови	80	2.84
фрукты				
закуска	34	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	9.10
1 блюдо	269	Уха "Ростовская"	250	10.63
2 блюдо	591	Гуляш из птицы	120	35.68
гарнир	679	Каша рассыпчатая гречневая	200	14.98
сладкое	943	Чай с сахаром	200	1.90
хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/24/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
231,61 ккал	6,21 г	10,156 г	31,54 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
75,36 ккал	6,1 г	5,52 г	0,34 г
41,364 ккал.	0,481 г	2,3 г	4,996 г
46,26 ккал	1,0 г	2,51 г	4,91 г
67,8 ккал	6,6 г	2,4 г	9,9 г
160,2 ккал	19,72 г	17,98 г	4,76 г
230,45 ккал	7,46 г	5,61 г	35,84 г
46,033 ккал	0,434 г	0 г	12,725 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	467	Запеканка со свежими плодами и сг. молоком	240
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200
	хлеб		Пшеничный	50
		41	Масло сливочное (порция)	10
			Яблоко	200
Завтрак 2	фрукты			
Обед	закуска	15	Салат из свежих помидор с луком	100
	1 блюдо	197	Рассольник петербургский	250
	2 блюдо	304	Плов из птицы	250
	гарнир			
	сладкое	868	Кисель плодово-ягодный	200
	хлеб бел.		Пшеничный	50
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50

День

02/25/2025

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
69.08	231,61 ккал	6,21 г	10,156 г	31,54 г
1.90	46,033 ккал	0,434 г	0	12,725г
3.80	113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
6.50	75 ккал	0 г	8,2 г	0,1 г
10.00	47 ккал	0,4 г	0,4 г	9,8 г
6.85	47,46 ккал	0,68 г	3,71 г	2,83 г
14.51	97,4 ккал	1,06 г	4,09 г	13,54 г
54.00	377 ккал	20,3 г	17 г	35,69 г
5.71	86 ккал	0,2 г	0,2 г	21,6 г
2.5	113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
1.65	149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа МБОУ "Озерная ООШ" Отд./корп

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша манная молочная	250	14.51
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1.90
	хлеб		Пшеничный	50	3.80
		38	Салат из моркови	80	2.84
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	15	Салат из свежих огурцов с помидорами	100	7.07
	1 блюдо	210	Суп с бобовыми (горох)	250	9.98
	2 блюдо	244	Рыба припущенная с овощами	110	16.31
	гарнир	694	Картофельное пюре	200	16.37
	сладкое		Сок фруктовый	200	16.00
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/26/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
231,61 ккал	6,21 г	10,156 г	31,54 г
46,033 ккал	0,434 г	0	12,725г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
107,8 ккал	4,39 г	4,22 г	13,06 г
52,5 ккал	7,65 г	1,01 г	3,18 г
183 ккал	4,08 г	6,4 г	27,26 г
88,48 ккал	0,74 г	0 г	21,56 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет натуральный	200	24.35
	гор.напиток	959	Какао на молоке	200	19.92
	хлеб	3	Бутерброд с маслом сл. и сыром	52	17.76
	закуска		Помидор	80	9.80
	фрукты		Яблоко	200	12.00
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	33	Салат из свёклы на р/м	100	5.20
	1 блюдо	208	Суп картофельный с макаронами	250	12.88
	2 блюдо	608	Шницель мясной	110	17.74
	гарнир	336	Капуста тушёная	200	12.99
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/27/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
267,93 ккал	14,27 г	22,16 г	2,65 г
145,2 ккал	3,52 г	3,72 г	25,49 г
150,00 ккал	4,00 г	8,00 г	16,00 г
24 ккал	1,1 г	0,2 г	3,8 г
47 ккал	0,4 г	0,4 г	9,8 г
78,9 ккал	0,98 г	5,45 г	7,05 г
104,7 ккал	2,69 г	2,84 г	17,14 г
183 ккал	12,44 г	9,24 г	12,56 г
256,23 ккал	3,33 г	7,77 г	41,42 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г

Школа

МБОУ "Озерная ООШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак	гор.блюдо	469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	240	69.08
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1.90
	хлеб	3	Бутерброд с маслом сл. и сыром	52	17.76
		13	Салат из свежих огурцов	80	6.43
Завтрак 2	фрукты				
Обед	закуска	38	Салат из моркови на р/м	100	2.84
	1 блюдо	201	Суп крестьянский	250	18.88
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	250	41.57
	гарнир				
	сладкое	868	Компот из сухофруктов	200	4.80
	хлеб бел.		Пшеничный	50	3.80
	хлеб черн.		Ржано-пшеничный	50	3.80

День

02/28/2025

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
279,6 ккал	27,84 г	18 г	32,4 г
46,033 ккал	0,434 г	0 г	12,725 г
150,00 ккал	4,00 г	8,00 г	16,00 г
67,3 ккал	0,76 г	6,09 г	2,38 г
41,364 ккал	0,481 г	2,3 г	4,996 г
118,62 ккал	4,76 г	6,03 г	12,42 г
387,7 ккал	21,29 г	23,78 г	21,79 г
94,2 ккал	0,4 г	0 г	24,76 г
113,22 ккал	3,8 г	0,45 г	24,9 г
149 ккал	5 г	0,9 г	29,7 г