

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-1з	Сыр порциями	15	13,62	53,80	3,50	4,40	
	закуска	54-6о	Яйцо отварное	40	12	56,6	4,8	4	0,3
	гор.блюдо	54-16к	Каша дружба	200	15,46	168,90	5,00	5,80	24,10
	фрукты	338*	Яблоки свежие	110	8,05	51,70	0,44	0,44	10,78
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,69	59,78	2,38	0,42	11,76
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,64	0,36	16,12
	сладкое	ГП	Печенье "Осенние узоры"	30	6,59	144,00	1,82	4,25	17,00
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	12,55	77,40	3,42	2,61	10,17
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	24,93	22,00	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	15,81	172,5	1,7625	14,0125	8,0625
	2 блюдо	ТТК№3	Филе птицы тушеное с овощами	250	81,04	172,21	7,48	3,16	22,90
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,06	0,54	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	61	4,14	142,99	4,51	0,55	29,95
	напиток	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	6,43	58,77	0,54	0,18	13,68
	фрукты	338*	Груши свежие	108	21,06	50,76	0,43	0,32	11,12

-

Page 10 of 10

--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	16**	Салат из свежих огурцов	100	35,52	66,00	0,75	6,00	2,33
	гор.блюдо	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	42,79	209,09	12,58	13,95	8,42
	гарнир	305*	Рис припущенный	180	11,04	239,94	4,37	5,16	44,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,69	59,78	2,38	0,42	11,76
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,96	0,36	19,64
	фрукты	338*	Апельсины свежие	120	17,55	51,60	1,08	0,24	9,72
	напиток	ГП	Сок яблочный	200	9,75	84,80	1,00		20,20
Завтрак 2									
Обед	закуска	56**	Икра кабачковая(из свежих кабачков)	100	35,26	79,80	2,73	4,30	8,72
	1 блюдо	ТТК№4	Суп картофельный с горохом	250	12,35	148,25	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	65,16	221,00	8,00	11,06	2,89
	гарнир	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	17,9	216,96	5,64	7,32	31,80
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,08	140,65	4,44	0,55	29,47
	напиток	54-7хн	Компот из смородины	200	15,76	35,40	0,30	0,10	8,40

Школа	-		Отд./корп			День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК№5	Котлеты особые (говядина, кур филе)	100	59,94	194,44	7,22	21,63	6,67
	гарнир	54-8г	Капуста тушеная	180	20,12	136,20	4,44	5,28	17,52
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,69	59,78	2,38	0,42	11,76
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,96	0,36	19,64
	напиток	тتك №50	Чай с шиповником	180	6,48	60,03	0,72	0,18	15,03
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	7,32	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	385*	Молоко кипяченое	200	19,44	107,00	5,80	5,00	9,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	100	39,32	12,00	0,70	0,10	1,90
	1 блюдо	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,24	109,00	2,56	2,78	15,69
	2 блюдо	ТТК№8	Запеканка картофельная с печенью(говяжьей)	250	78,69	373,44	6,33	16,78	40,43
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,08	140,65	4,44	0,55	29,47
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	180	5,24	72,90	0,45		17,82
	фрукты	ГП	Йогурт 2,5 % жирности (питьевой)	150	27,90	117,00	4,20	3,76	16,66

-

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-13з	Салат из свеклы	100	5,43	76	1,38	4,5	7,67
	гор.блюдо	262*	Сердце говяжье в соусе	100	45,8	152,00	13,08	9,18	2,85
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	16,9	167,28	3,84	6,24	23,76
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,69	59,78	2,38	0,42	11,76
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,96	0,36	19,64
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	12,67	77,40	3,42	2,61	10,17
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	24,93	22,00	1,10	0,20	3,80
	закуска	54-1з	Сыр порциями	15	13,62	53,8	3,5	4,4	
	1 блюдо	ТТК №6	Суп из овощей	250	15,46	177,75	1,5875	14,05	9,31
	2 блюдо	280*	Фрикадельки из говядины в соусе	100	39,03	171,42	8,09	10,67	10,10
	гарнир	303*	Каша вязкая перловая	180	5,33	162,00	3,6	4,99	25,63
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,08	140,65	4,44	0,55	29,47
	фрукты	338*	Апельсины свежие	120	17,55	51,600	1,080	0,240	9,720
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	9,75	84,8	1		20,2

-

--	--

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	100	24,13	85,70	1,70	5,00	8,47
	гор.блюдо	ТТК№7	Котлеты южные (говядина,свинина)	100	48,97	293,48	8,89	23,22	9,16
	гарнир	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	17,90	216,96	5,64	7,32	31,80
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	46	3,12	107,84	3,40	0,41	22,59
	напиток	ТТК №16	Кисель из чёрной смородины	180	12,91	45,45	0,18	0,09	11,07
Завтрак 2									
Обед	закуска	16**	Салат из свежих огурцов	100	35,52	66,00	0,75	6,00	2,33
	1 блюдо	81*	Борщ	250	11,40	91,25	1,59	4,85	8,56
	гор.блюдо	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	96,12	295,00	9,38	16,29	24,45
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,40	117,21	3,70	0,46	24,56
	фрукты	338*	Яблоки свежие	120	8,78	56,40	0,48	0,48	11,76
	напиток	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	6,43	58,77	0,54	0,18	13,68

-

--

[illegible]

Школа	-	Отд./корп		
-------	---	-----------	--	--

День

прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Йогурт 2,5 % жирности(питьевой)	150	35,1	117,00	4,20	3,76	16,66
	закуска	54-6о	Яйцо отварное	40	12	56,60	4,80	4,00	0,30
	гор.блюдо	ТТК №10	Вареники с картофелем, с маслом	200	45,2	292,97	8,67	5,49	39,40
	хлеб бел.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб черн.	ГП	Хлеб пшеничный	38	2,58	119,32	2,81	0,35	18,66
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,58	26,80	0,20	0,00	6,50
	фрукты	338*	Груши свежие	105	20,46	49,35	0,42	0,32	10,82
Завтрак 2									
Обед	закуска	ГП	Икра кабачковая	100	16,25	77,5	1,20	4,72	7,7
	1 блюдо	96*	Рассольник ленинградский	250	10,85	107,25	2,0125	5,0875	11,975
	2 блюдо	ТТК№17	Биточек из говядины	100	74,86	265,6	16,44	15,72	14,88
	гарнир	303*	Каша вязкая гречневая	180	8,37	174,60	5,49	6,00	24,63
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,4	117,21	3,70	0,46	24,56
	фрукты	338*	Груши свежие	100	19,50	47,00	0,40	0,30	10,30
	напиток	54-7хн	Компот из смородины	180	14,19	31,86	0,27	0,09	7,56
	напиток	ГП	Снежок	200	35,10	153,00	5,40	5,00	21,60

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-21з	Кукуруза сахарная	100	44,18	52,17	2	0,33	10,17
	гор.блюдо	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	65,16	221	8	11,06	2,89
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	16,90	167,28	3,84	6,24	23,76
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,96	0,36	19,64
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	18,05	100,40	4,60	3,60	12,60
	фрукты	338*	Яблоки свежие	120	8,78	56,40	0,48	0,48	11,76
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	24,93	22	1,1	0,2	3,8
	1блюдо	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	15,81	172,5	1,7625	14,0125	8,0625
	2 блюдо	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	42,79	209,09	12,58	13,95	8,42
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	180	13,30	220,50	4,10	5,95	37,50
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,40	117,21	3,70	0,46	24,56
	сладкое	410*	Ватрушка с творогом	50	10,89	134,67	6,15	3,65	19,45
	фрукты	338*	Апельсины свежие	120	17,55	51,60	1,08	0,24	9,72
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	9,75	84,80	1,00	0,00	20,20

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	58**	Икра морковная	100	10,80	91	2	0,1	20,55
	гор. блюдо	ТТК №21	Запеканка из творога	220	84,03	433	13,47	10,07	19,63
	хлеб черн.	ГП	Сметана	20	6,77	32,00	0,50	3,00	0,70
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,96	0,36	19,64
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	14,63	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ттк №50	Чай с шиповником	180	6,480	60,03	0,72	0,18	15,03
Завтрак 2									
Обед	закуска	306*	Горошек консервированный	100	41,87	59,2	2,88	2,72	5,78
	1 блюдо	ТТК№18	Суп картофельный с фасолью	250	11,69	148,25	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	ТТК №19	Капуста тушеная с мясом птицы	250	68,55	228,63	17,25	10,25	13,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	53	3,60	124,24	3,92	0,48	26,03
	напиток	ГП	Йогурт 2,5 % жирности (питьевой)	150	27,90	117,00	4,20	3,76	16,66
	напиток	54-6хн	Компот из вишни	200	14,21	42,80	0,30	0,10	10,30
	фрукты	338*	Яблоки свежие	110	8,01	51,70	0,44	0,44	10,78

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	18**	Салат из свежих помидоров	100	22,32	77,00	1,10	6,12	4,58
	горячее блюдо	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	96,12	295,00	9,38	16,29	24,45
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,96	0,36	19,64
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,58	24,12	0,20	0,00	6,50
	напиток	ГП	Снежок	200	35,1	153,00	5,40	5,00	21,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	57,75	103,1	5,52	6,83	4,92
	1 блюдо	81*	Борщ	250	11,4	91,25	1,5875	4,85	8,5625
	2 блюдо	262*	Сердце говяжье в соусе	100	45,8	152	13,08	9,18	2,85
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	180	6,81	189,00	4,80	6,00	28,73
	хлеб черн.	ГП	Пряники	51	10,74	209,10	2,71	4,50	33,30
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,40	117,21	3,70	0,46	24,56
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	14,63	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ттк№16	Кисель из чёрной смородины	180	12,89	110	0	0	39
	напиток	385*	Молоко кипяченое	200	19,44	107	5,8	5	9,6

-

--	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	41,11	168,53	7,00	4,27	13,47
	гарнир	303*	Каша гречневая вязкая	180	8,37	174,60	5,50	6,00	24,64
	подгарнировка	70*	Огурцы консервированные	25	4,71	2,50	0,20	0,03	0,43
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,72	93,77	2,96	0,36	19,64
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	7,32	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	2,24	25,11	0,27		6,03
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	100	39,32	12,00	0,70	0,10	1,90
	1 блюдо	ТТК№6	Суп из овощей	250	15,46	177,75	1,59	14,05	9,31
	2 блюдо	392*	Пельмени мясные отварные с маслом	250	90,04	415,85	25,73	15,18	43,97
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,46	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,40	117,21	3,70	0,46	24,56
	фрукты	338*	Груши свежие	100	19,50	47,00	0,40	0,30	10,30
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	9,75	84,80	1,00		20,20
	напиток	385*	Молоко кипяченое	200	19,44	107,00	5,80	5,00	9,60

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	100	24,13	85,70	1,70	5,00	8,46
	гор.блюдо	279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	37,97	142,00	7,46	8,29	9,44
	гарнир	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	17,90	216,96	5,64	7,32	31,80
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	37	2,48	116,18	2,44	0,33	14,91
	напиток	тتك №50	Чай с шиповником	200	7,23	66,70	0,80	0,20	16,70
	напиток	ГП	Сок в ассортименте(в промышленной упаковке) 0,2	200	22,75	84,80	1,00	0,00	20,20
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	24,93	22,00	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	81*	Борщ	250	11,40	91,25	1,59	4,85	8,56
	гор.блюдо	ТТК №10	Котлета любительская(минтай)	100	40,45	102,20	10,90	10,28	6,10
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	180	22,07	160,08	3,36	8,88	16,32
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,06	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,08	140,65	4,53	0,54	29,46
	фрукты	338*	Апельсины свежие	115	16,82	49,45	1,04	0,23	9,32
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	6,75	81,00	0,50		19,80
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	37,44	120,00	6,00	6,40	9,40