

-

--	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	16**	Салат из свежих огурцов	60	16,26	39,60	0,45	3,60	1,40
	гор.блюдо	2,35*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	27,67	198,64	11,95	13,25	8,00
	гарнир	305*	Рис припущенный	150	6,16	199,95	3,64	4,30	36,67
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,7	70,32	3,00	0,36	19,64
	фрукты	338*	Апельсины свежие	120	13,5	51,60	1,08	0,24	9,72
	напиток	ГП	Сок яблочный	200	7,5	84,80	1,00		20,20
Завтрак 2									
Обед	закуска	56**	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	60	14,1	79,80	1,64	4,30	8,72
	1 блюдо	ТТК№4	Суп картофельный с горохом	200	7,73	118,60	4,39	4,22	13,23
	2 блюдо	ТТК№2	Гуляш из говядины	100	43,43	221,00	8,00	11,06	2,89
	гарнир	54-2гн	Макароны отварные с овощами	150	9,95	180,80	4,70	6,10	26,50
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,83	117,21	3,70	0,45	24,55
	напиток	54-7хн	Компот из смородины	200	10,5	35,40	0,30	0,10	8,40
Полдник	закуска	3*	Бутерброд с сыром	50	12,81	157,00	5,80	8,30	14,83
	фрукты	338*	Яблоки свежие	140	7,88	65,8	0,56	0,56	13,72
	напиток	ТТК№25	Чай с молоком	180	3,78	72,90	1,37	1,22	7,20

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)	90	36,16	175,00	6,50	19,47	6,00
	гарнир	54-8г	Капуста тушенная	150	11,2	113,50	3,70	4,40	14,60
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,6	42,70	1,70	0,30	8,40
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	29	1,64	67,98	2,15	0,26	14,24
	напиток	тتك №50	Чай с шиповником	180	4,31	60,03	0,00	0,18	15,03
	фрукты	338*	Груши свежие	107	16,05	50,29	0,00	0,32	11,02
	напиток	385*	Молоко кипяченое	200	12,96	107,00	5,80	5,00	9,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	60	18,15	7,2	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,51	87,2	2,05	2,22	12,55
	2 блюдо	ТТК№8	Запеканка картофельная с печенью(говяжьей)	200	41,84	298,75	5,06	13,42	32,34
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,83	117,21	3,70	0,46	30,06
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	180	72,90	72,90	0,45		17,82
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	5,63	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	18,6	117,00	4,20	3,76	16,66
Полдник	сладкое	ГП	Печенье «Палочки считалочки»	30	11,00	123,00	1,81	3	22,2
	закуска	10**	Масло сливочное	10	3,60	66,00	0,08	7,25	0,13
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	11,20	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	12,03	100,40	4,60	3,60	12,60

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-13з	Салат из свеклы	60	2,17	45,6	0,83	2,7	4,6
	гор.блюдо	262*	Сердце говяжье в соусе	90	27,54	136,8	11,772	8,2662	13,8
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	11,27	167,28	3,84	6,24	167,28
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	34,16
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,13	46,89	1,48	0,18	46,89
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	9,39	86,00	3,80	2,90	86,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	60	11,51	13,20	0,66	0,12	2,28
	закуска	54-1з	Сыр порциями	16	9,66	57,39	3,73	4,69	
	1 блюдо	ТТК №6	Суп из овощей	200	8,98	142,2	1,27	11,24	7,45
	2 блюдо	280*	Фрикадельки из говядины в соусе	90	23,6	154,28	7,28	9,60	9,09
	гарнир	303*	Каша вязкая перловая	150	2,96	135,00	3,00	4,16	21,36
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	27,05
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	11,25	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	7,5	84,80	1,00		20,20
Полдник	мучные изделия	ТТК№30	Оладьи с повидлом	150	7,56	295,65	10,02	8,57	34,70
	напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	1,57	25,11	0,27		6,03

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	60	9,65	51,42	1,02	3,00	5,08
	гор.блюдо	ТТК№7	Котлеты южные (говядина,свинина)	90	29,63	264,13	8,00	20,90	8,24
	гарнир	54-2гн	Макароны отварные с овощами	150	9,95	180,80	4,70	6,10	26,50
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	35	1,98	82,05	2,59	0,32	21,04
	напиток	ТТК №16	Кисель из чёрной смородины	180	8,60	45,45	0,18	0,09	11,07
Завтрак 2									
Обед	закуска	16**	Салат из свежих огурцов	60	16,26	39,6	0,45	3,6	1,4
	1 блюдо	81*	Борщ	200	6,28	73	1,27	3,88	6,85
	гор.блюдо	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	200	52,69	236,00	7,50	13,03	19,56
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	27,05
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	5,63	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	4,28	58,77	0,54	0,18	13,68
Полдник	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	100	17,58	150,33	8,47	12,00	2,20
	закуска	58**	Икра морковная	60	4,31	54,6	1,2	0,06	12,33
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	32	1,8	75,00	2,35	0,29	19,23
	напиток	ГП	Морс ягодный 0,2	200	50,40	42,80	0,30	0,10	10,30

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	27	117,00	4,20	3,76	16,66
	закуска	54-6о	Яйцо отварное	40	8	56,6	4,8	4	0,3
	гор.блюдо	ТТК №10	Вареники с картофелем, с маслом	150	22,87	219,73	6,50	4,12	29,55
	хлеб бел.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб черн.	ГП	Хлеб пшеничный	21	1,19	49,23	1,55	0,19	10,31
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,05	26,80	0,20		6,50
	напиток	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	27,00	153,00	5,40	5,00	21,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	ГП	Икра кабачковая	60	7,50	46,50	0,72	2,83	4,62
	1 блюдо	96*	Рассольник ленинградский	200	6,16	85,8	1,61	4,07	9,58
	2 блюдо	ТТК№17	Биточек из говядины	90	45,04	265,56	16,44	15,72	14,88
	гарнир	303*	Каша гречневая вязкая	150	4,97	145,50	4,58	5,00	20,53
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	27,05
	фрукты	338*	Груши свежие	100	15,00	47,00	0,40	0,30	10,30
	напиток	54-7хн	Компот из смородины	180	9,46	31,86	0,27	0,09	7,56
Полдник	гор.блюдо	54-4о	Макароны отварные с сыром	150	12,91	207,7	7,9	6,8	28,6
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	17,50	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ГП	Сок в ассортименте(в промышленной упаковке) 0,2	200	11,25	84,80	1,00		20,20

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-21з	Кукуруза сахарная	60	17,67	31,3	1,2	0,2	6,1
	гор.блюдо	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	43,43	221,00	8,00	11,06	2,89
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	11,27	167,28	3,84	6,24	23,76
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,70	70,32	2,22	0,27	18,03
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	12,03	100,40	4,60	3,60	12,60
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	5,63	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	60	11,51	13,20	0,66	0,12	2,28
	1блюдо	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,30	138	1,41	11,21	6,45
	2 блюдо	235*	шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	27,67	198,64	11,95	13,25	8,00
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	150	7,43	183,75	0,00	0,00	0,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	27,05
	мучные изделия	410*	Ватрушка с творогом	50	7,28	134,67	6,15	3,65	19,45
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	7,50	84,80	1,00		20,20
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	28,80	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	мучные изделия	ТТК№30	Оладьи с повидлом 130/20	150	7,56	295,65	10,02	8,57	34,7
	напиток	338*	Яблоки свежие	140	7,88	65,80	0,56	0,56	13,72
	напиток	386*	Кефир	200	13,95	100,00	5,80	5,00	8,00

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	58**	Икра морковная	60	4,31	54,6	1,2	0,06	12,33
	гор. блюдо	ТТК №21	Запеканка из творога со сметаной	170	46,54	333,2	10,23	8,3	22,4
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,70	70,32	2,22	0,27	18,03
	фрукты	338*	Груши свежие	125	18,71	58,75	0,50	0,38	12,88
	напиток	тгк №50	Чай с шиповником	180	4,320	60,03	0,72	0,18	15,03
Завтрак 2									
Обед	закуска	306*	Горошек консервированный	60	17,04	35,52	1,73	1,63	3,47
	1 блюдо	ТТК№18	Суп картофельный с фасолью	200	6,38	118,60	4,39	4,22	13,23
	2 блюдо	ТТК №19	Капуста тушеная с мясом птицы	200	32,67	182,90	13,80	8,20	10,40
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	27,05
	напиток	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	27,00	117,00	4,20	3,76	16,66
	напиток	54-6хн	Компот из вишни	200	9,47	42,80	0,30	0,10	10,30
Полдник	закуска	54-6о	Яйцо отварное	40	8,00	56,6	4,8	4	0,3
	фрукты	338*	Груши свежие	100	15,00	47,00	0,40	0,30	10,30
	закуска	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	5,30	136,00	2,36	7,49	14,89
	напиток	ТТК№25	Чай с молоком	200	4,29	81,00	1,52	1,35	8,00

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	18**	Салат из свежих помидоров	60	8,69	46,2	0,66	3,67	2,75
	горячее блюдо	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	200	52,69	236,00	7,50	13,03	19,56
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	32,40
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	35	1,98	82,05	2,59	0,32	21,04
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,05	24,12	0,18		5,85
	напиток	ГП	Снежок	200	27	153,00	5,40	5,00	21,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40	60	21	59,3	2,88	3,89	3,23
	1 блюдо	ТТК№6	Суп из овощей	200	8,98	142,2	1,27	11,24	7,45
	2 блюдо	262*	Сердце говяжье в соусе	100	30,55	152	13,08	9,18	2,85
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	150	3,78	157,50	4,00	5,00	23,94
	сладкое	ГП	Пряники	34	5,51	143,50	2,11	3,50	25,90
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,79	47,82	1,90	0,34	9,41
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	27,05
	напиток	ттк№16	Кисель из чёрной смородины	180	8,60	110,30	0,18	0,09	38,97
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке	200	28,80	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	горячее блюдо	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	150	8,86	184,5	5,3	5,4	28,7
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	53	2,96	124,24	3,92	0,48	31,86
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	3,96	100,40	4,60	3,60	12,60

Школа	-				Отд./корп		День		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	24,91	151,68	6,30	3,84	12,12
	гарнир	303*/70*	Каша гречневая вязкая, огурцы консервированные	175	8,60	148,00	4,78	5,03	20,96
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	35	1,98	82,05	2,59	0,00	21,04
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	5,63	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	1,57	25,11	0,27	0,00	6,03
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	60	18,15	7,2	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	81*	Борщ	200	6,28	73	1,27	3,88	6,85
	2 блюдо	392*	Пельмени мясные отварные с маслом	200	48,15	332,68	20,59	12,15	35,17
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,25	61,49	2,44	0,44	12,10
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	48	2,72	112,53	3,55	0,44	28,86
	фрукты	338*	Груши свежие	100	15,00	47,00	0,40	0,30	10,30
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	7,50	84,80	1,00		20,20
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	28,80	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	гор. блюдо	ТТК №23	Пудинг творожный(запеченный) со сметаной	170	45,03	320,09	11,9	16,05	66,7
	напиток	ГП	Морс ягодный 0,2	200	50,40	42,80	0,30	0,10	10,30