

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	40,28	194,44	7,22	21,63	6,67
	гарнир	54-8г	Капуста тушенная	180	13,41	136,20	4,44	5,28	17,52
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,24	59,78	2,38	0,42	11,76
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,26	93,77	2,96	0,36	19,64
	напиток	ттк №50	Чай с шиповником	180	4,32	60,03	0,72	0,18	15,03
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	5,63	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	385*	Молоко кипяченое	200	12,96	107,00	5,80	5,00	9,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	100	30,25	12,00	0,70	0,10	1,90
	1 блюдо	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	109,00	2,56	2,78	15,69
	2 блюдо	ТТК№8	Запеканка картофельная с печенью(говяжьей)	250	52,48	373,44	6,33	16,78	40,43
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,88	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,40	140,65	4,44	0,55	29,47
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	180	3,49	72,90	0,45		17,82
	напиток	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	18,60	117,00	4,20	3,76	16,66
Полдник	сладкое	ГП	Вафли «Просто Чудо»	40	24,00	205,00	3,01	5,00	37,00
	фрукты	338*	Апельсины свежие	120	13,50	51,60	1,08	0,24	9,72
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	180	10,82	90,36	4,14	3,24	11,34

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	закуска	54-13з	Салат из свеклы	100	3,63	76	1,38	4,5	7,67	
	гор.блюдо	262*	Сердце говяжье в соусе	100	30,55	152,00	13,08	9,18	2,85	
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	11,27	167,28	3,84	6,24	23,76	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,24	59,78	2,38	0,42	11,76	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,26	93,77	2,96	0,36	19,64	
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	8,44	77,40	3,42	2,61	10,17	
Завтрак 2										
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	19,18	22,00	1,10	0,20	3,80	
	1 блюдо	54-1з	Сыр порциями	15	9,08	53,8	3,5	4,4		
	2 блюдо	ТТК №6	Суп из овощей	250	10,31	177,75	1,5875	14,05	9,31	
	гор.блюдо	280*	Фрикадельки из говядины в соусе	100	26,12	171,42	8,09	10,67	10,10	
	гарнир	303*	Каша вязкая перловая	180	3,55	162,00	3,6	4,99	25,63	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,88	76,85	3,05	0,55	15,12	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,4	140,65	4,44	0,55	29,47	
	фрукты	338*	Апельсины свежие	120	13,5	51,600	1,080	0,240	9,720	
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	7,5	84,800	1,000	0,000	20,200	
	Полдник	мучные изделия	ТТК№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	9,23	495,76	13,37	11,23	48,08
		напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	1,75	27,90	0,30		6,70

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	100	16,09	85,70	1,70	5,00	8,47
	гор.блюдо	ТТК№7	Котлеты южные (говядина,свинина)	100	32,90	293,48	8,89	23,22	9,16
	гарнир	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	11,95	216,96	5,64	7,32	31,80
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	68,32	2,72	0,48	13,44
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	46	2,60	107,84	3,40	0,41	22,59
	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	100	27,11	66,00	0,75	6,00	2,33
	1 блюдо	81*	Борщ	250	7,60	91,25	1,59	4,85	8,56
	гор.блюдо	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	64,14	295,00	9,38	16,29	24,45
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,88	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,83	117,21	3,70	0,46	24,56
	фрукты	338*	Яблоки свежие	120	6,76	56,40	0,48	0,48	11,76
	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	150	26,32	225,50	12,70	18,00	3,30
	закуска	58**	Икра морковная	60	4,31	54,60	1,20	0,06	12,33
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	31	1,75	72,66	2,27	0,28	18,63
	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	18**	Салат из свежих помидоров	100	16,71	77,00	1,10	6,12	4,58
	гор.блюдо	ТТК№31	Куриное филе тушенное с морковью	100	24,45	78,40	11,10	5,70	4,40
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,54	189,00	4,80	6,00	28,73
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,99	54,66	2,18	0,38	10,75
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,26	93,77	2,64	0,36	16,12
	фрукты	338*	Яблоки свежие	110	6,19	51,70	0,44	0,44	10,78
	напиток	ГП	Сок в ассортименте (в промышленной упаковке) 0,2	200	17,50	84,80	1,00		20,20
	напиток	ттк №50	Чай с шиповником	200	4,82	66,70	0,80	0,20	16,70
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы	100	3,63	76,00	1,38	4,50	7,67
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками	250	9,85	144,25	3,56	4,59	18,79
	гор.блюдо	293	Гуляш из отварной говядины	100	45,39	141,75	12,80	9,30	2,97
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	180	8,87	220,50	4,10	5,95	37,50
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	47	2,64	146,87	3,48	0,43	23,08
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	9,39	86,00	3,80	2,90	11,30
	сладкое	ГП	Печенье "Шале"	24	4,13	66,91	1,06	1,63	17,81
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	28,80	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	закуска	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	25,62	314,00	11,60	16,60	29,66
	фрукты	338*	Апельсины свежие	107	12,01	46,01	0,96	0,21	8,67
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	12,03	100,4	4,6	3,6	12,6

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

День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	18,6	117,00	4,20	3,76	16,66
	закуска	54-6о	Яйцо отварное	40	8	56,60	4,80	4,00	0,30
	гор.блюдо	ТТК №10	Вареники с картофелем, с маслом	200	30,13	292,97	8,67	5,49	39,40
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	38	2,15	119,32	2,81	0,34	18,66
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,05	26,80	0,20	0,00	6,50
	фрукты	338*	Груши свежие	100	15	47,00	0,40	0,30	10,30
Завтрак 2									
Обед	закуска	ГП	Икра кабачковая	100	12,50	77,5	1,20	4,72	7,7
	1 блюдо	96*	Рассольник ленинградский	250	7,41	107,25	2,0125	5,0875	11,975
	2 блюдо	ТТК№17	Биточек из говядины	100	50,26	265,6	16,44	15,72	14,88
	гарнир	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,58	174,60	5,49	6,00	24,63
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,88	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	22,10
	напиток	54-7хн	Компот из смородины	180	9,46	31,86	0,27	0,09	7,56
	фрукты	338*	Груши свежие	100	15,00	47,00	0,40	0,30	10,30
	напиток	ГП	Снежок	200	27,00	153,00	5,40	5,00	21,60
Полдник	гор.блюдо	54-4о	Макароны отварные с сыром	180	15,65	249,24	9,48	8,16	34,32
	фрукты	338*	Яблоки свежие	120	6,76	56,40	0,48	0,48	11,76
	напиток	ГП	Сок в ассортименте 0,2	200	17,50	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	54-21з	Кукуруза сахарная	100	29,45	52,17	2	0,33	10,17
	гор.блюдо	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	43,43	221	8	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	30	1,92	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	44	2,45	137,50	3,25	0,40	21,60
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	12,03	100,40	4,60	3,60	12,60
	фрукты	338*	Яблоки свежие	110	6,19	51,70	0,44	0,44	10,78
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	19,18	22	1,1	0,2	3,8
	1блюдо	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,55	172,5	1,7625	14,0125	8,0625
	2 блюдо	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	28,66	209,09	12,58	13,95	8,42
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	180	8,87	220,50	4,10	5,95	37,50
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,82	75,15	2,99	0,53	14,79
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	22,10
	сладкое	410*	Ватрушка с творогом	50	7,28	134,67	6,15	3,65	19,45
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	11,25	36,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	7,50	84,80	1,00	0,00	20,20
Полдник	мучные изделия	ТТК№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	9,23	495,76	13,37	11,23	48,08
	напиток	ГП	Снежок	200	27,00	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	58**	Икра морковная	100	7,21	91	2	0,1	20,55
	гор. блюдо	ТТК №21	Запеканка из творога со сметаной	220	60,60	433,6	13,47	10,07	29,63
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,26	93,77	2,96	0,36	19,64
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	11,25	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ттк №50	Чай с шиповником	180	4,320	60,03	0,72	0,18	15,03
Завтрак 2									
Обед	закуска	306*	Горошек консервированный	100	27,92	59,2	2,88	2,72	5,78
	1 блюдо	ТТК№18	Суп картофельный с фасолью	250	7,79	148,25	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	ТТК №19	Капуста тушеная с мясом птицы	250	45,71	228,63	17,25	10,25	13,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,88	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	45	2,55	105,49	3,33	0,41	22,10
	напиток	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	18,60	117,00	4,20	3,76	16,66
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	5,63	47,00	0,40	0,40	9,80
	напиток	54-6хн	Компот из вишни	180	8,53	38,52	0,27	0,09	9,27
Полдник	фрукты	338*	Груши свежие	100	15,00	47,00	0,40	0,30	10,30
	закуска	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	10,60	272,00	4,72	14,98	29,78
	напиток	ТТК№25	Чай с молоком	200	4,29	81,00	1,52	1,35	8,00

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	18**	Салат из свежих помидоров	100	16,71	77,00	1,10	6,12	4,58
	горячее блюдо	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	64,14	295,00	9,38	16,29	24,45
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,05	54,66	2,18	0,38	10,75
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	44	2,49	137,50	3,26	0,40	21,60
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,05	26,80	0,20		6,50
	напиток	ГП	Снежок	200	27	153,00	5,40	5,00	21,60
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	39,5	103,1	5,52	6,83	4,92
	1 блюдо	81*	Борщ	250	7,6	91,25	1,5875	4,85	8,5625
	2 блюдо	262*	Сердце говяжье в соусе	100	30,55	152	13,08	9,18	2,85
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,54	189,00	4,80	6,00	28,73
	сладкое	ГП	Пряники	51	8,26	209,10	3,07	5,10	37,74
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,88	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	47	2,66	146,87	3,48	0,43	23,08
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	11,25	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ттк№16	Кисель из чёрной смородины	180	8,60	45	0	0	39
Полдник	горячее блюдо	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	11,79	246,00	7,07	7,00	38,27
	напиток	ГП	Хлеб пшеничный	53	2,98	124,24	3,92	0,48	31,86
	напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	12,03	100,4	4,6	3,6	12,6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	27,66	168,53	7,00	4,27	13,47
	гарнир	303*	Каша гречневая вязкая	180	5,58	174,60	5,50	6,00	24,64
	подгарнировка	70*	Огурцы консервированные	25	3,63	2,50	0,20	0,03	0,43
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	51,24	2,04	0,36	10,08
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,26	93,77	2,96	0,36	19,64
	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	100	30,25	12	0,70	0,10	1,90
	1 блюдо	ТТК№6	Суп из овощей	250	10,31	177,75	1,59	14,05	9,31
	2 блюдо	392*	Пельмени мясные отварные с маслом	250	60,02	415,85	25,73	15,18	43,97
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,88	76,85	3,05	0,55	15,12
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,83	117,21	3,70	0,46	24,56
	фрукты	338*	Груши свежие	100	15	47,00	0,40	0,30	10,30
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	180	6,75	76,32	0,90	0,00	18,18
	напиток	385*	Молоко кипяченое	200	12,96	107,00	5,80	5,00	9,60
Полдник	гор. блюдо	ТТК№23	Пудинг творожный (запечённый)со сметаной	220	60,07	416,12	15,70	20,40	88,70
	фрукты	338*	Апельсины свежие	100	11,25	43,00	0,90	0,20	8,10
	напиток	ГП	Морс ягодный 0,2	200	50,40	42,8	0,3	0,1	10,3

Школа	-				Отд./корп			День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	47*	Салат из квашеной капусты	100	16,09	85,70	1,70	5,00	8,46
	гор.блюдо	279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	25,31	142,00	7,46	8,29	9,44
	гарнир	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	11,95	216,96	5,64	7,32	31,80
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	34,16	1,36	0,24	6,72
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	36	2,01	113,04	2,38	0,32	14,51
	напиток	ТТК №50	Чай с шиповником	180	4,32	60,03	3,42	2,61	10,17
	напиток	ГП	Сок в ассортименте(в промышленной упаковке) 0,2	200	17,50	84,80	1,00	0,00	20,20
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	100	19,18	22,00	1,10	0,20	3,80
	1 блюдо	81*	Борщ	250	7,60	91,25	1,59	4,85	8,56
	гор.блюдо	ТТК №10	Котлета любительская(минтай)	100	27,06	102,20	10,90	10,28	6,10
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	180	14,71	160,08	3,36	8,88	16,32
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	46	2,94	78,55	3,13	0,55	15,46
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	60	3,40	140,65	4,53	0,54	29,46
	фрукты	338*	яблоки свежие	115	6,43	54,05	0,46	0,35	11,85
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	4,50	81,00	0,50	0,00	19,80
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	28,80	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	150	26,32	225,50	12,70	18,00	3,30
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	49	2,77	114,86	3,70	0,44	24,06
	фрукты	338*	Груши свежие	105	15,75	49,35	0,42	0,315	10,815
	напиток	ТТК №50	Чай с шиповником	200	4,82	66,70	0,80	0,20	16,70