

Школа	Отд./корп.	День: 02.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное порционно	10		66		7	
		15	Сыр порционно	10		34	3	3	
	Гор. блюдо	290	Филе куриное тушёное со сметанно-томатным соусом	100		107	15	3	5
	Гарнир	150	Каша пшённорассыпчатая с маслом	150		230	7	6	38
	Гор. напиток	350	Кисель	200		61			15
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
Итого				500	70-00				
Обед	Закуска	807	Зелёный горошек порционно	30		12	1	2	
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1		112	2	6	13
	2 блюдо	235	Шницель рыбный натуральный со сметанным соусом	105		121	9	7	6
	Гарнир	304	Рис отварной с маслом	150		190	4	5	32
	Напиток	646	Компот из свежих яблок	200		62			15
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
	Итого				831	90-00			
Полдник	Блюдо из творога	219	Сырники из творога со сгущённым молоком	75/25		273	16	12	23
	Чай с сахаром	376	Чай с сахаром	200		61			15
	Итого				300	40-00			

Школа	Отд./корп.	День: 03.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	ТТК	Котлеты из индейки с томатным соусом	80		102	8	3	10
	Гарнир	312	Картофельное пюре с маслом	150		114	3	5	19
	Гор. напиток	ТТК	Чай со смородиной	200		39			10
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукты	338	Банан (нарезка)	100		95	2	1	21
Итого				560	70-00				
Обед	Закуска	517	Салат «Витаминный» с луком	60		56	1	4	5
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1		144	5	4	22
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины с соусом сметанным	90		136	7	7	11
	Гарнир	203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		180	6	4	29
	Напиток	388	Напиток клюквенный «Школьный»	200		62			15
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
	Итого				841	90-00			
Полдник	Выпечка	415	Крендель «Сахарный»	100		292	7	2	61
	Напиток	378	Кисель из вишни	200		119			30
	Итого			300	40-00				

Школа	Отд./корп.	День: 06.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное порционно	5		33		4	
		15	Сыр порционно	10		34	3	3	
	Гор. блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	150/5		258	15	21	3
	Гор. напиток	376	Чай с сахаром	200		61			15
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукты	338	Яблоко свежее (нарезка)	100					
Итого				500	70-00				
Обед									
Обед	Закуска	75	Икра морковная	50		52	1	4	4
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1		107	2	6	10
	2 блюдо	301	Колобки из мяса цыплят «Школьные»	105		157	10	8	10
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		162	6	4	26
	Напиток	646	Напиток из апельсинов	200		103			26
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
	Итого				806	90-00			
Полдник									
Полдник	Выпечка	415	Коврижка медовая «Жу-Жу»	100		430	5	20	58
	Напиток	382	Кисель из натурального сока	200		168			42
Итого				300	40-00				

Школа	Отд./корп.	День: 07.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	80	Сосиски отварные	50		100	5	9	
	Каша молочная	302	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10		318	9	12	44
	Гор. напиток	ТТК	Чай со смородиной	200		39			10
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукты	338	Груша свежая (нарезка)	60		27			6
Итого				550	70-00				
Обед	Закуска	807	Зелёный горошек порционно	30		12	1	2	
	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1		117	4	3	18
	2 блюдо	244	Плов из отварной говядины	230		369	13	14	47
	Напиток	349	Напиток клюквенный «Школьный»	200		62			15
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Итого				815	90-00				
Полдник	Выпечка	417	Гребешок школьный	100		357	8	9	61
	Напиток	386	Напиток кисломолочный Ряженка	200		102	6	5	8
Итого				300	40-00				

Школа	Отд./корп.	День: 08.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное порционно	10		66		7	
	Гор. блюдо	268	Биточки из говядины со сметано-томатным соусом	105		187	11	10	14
	Гарнир	203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		180	6	4	29
	Гор. напиток	377	Чай с лимоном и сахаром	200/5		61			15
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
Итого				500	70-00				
Обед	Закуска	76	Сельдь солёная с луком	50		89	5	7	2
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1		120	2	6	14
	2 блюдо	321	Рыба, тушёная по-самарски	90		151	15	9	2
	Гарнир	312	Картофельное пюре с маслом	150		114	3	5	19
	Напиток	766	Напиток из вишни	200		89			22
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Итого				841	90-00				
Полдник	Выпечка	993	Плюшка «Московская»	100		358	7	10	60
	Напиток	389	Сок в ассортименте	200		136	1		33
Итого				300	40-00				

Школа	Отд./корп.	День: 09.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	ТТК	Сливочная индюшка с соусом	80		94	7	4	7
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		243	9	6	38
	Гор. напиток	376	Чай с сахаром	200		61			15
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукты	341	Апельсин (нарезка)	100		38	1		8
Итого				560	70-00				
Обед									
Обед	Закуска	37	Салат картофельный с солёным огурцом	60		64	1	5	4
	1 блюдо	102	Суп картофельный с фасолью и зеленью укропа	250/1		142	5	4	21
	2 блюдо	298	Голубцы «Ленивые» с соусом сметанным с томатом	135		122	10	6	7
	Напиток	375	Напиток из свежей ягоды	200		87			21
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Итого				736	90-00				
Полдник									
Полдник	Выпечка	27	Витушка с изюмом	100		318	8	8	55
	Напиток	385	Молоко кипячёное	200		116	6	6	9
Итого				300	40-00				

Школа	Отд./корп.	День: 10.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	62	Салат из моркови с сахаром	60		31	1		7
	Гор. блюдо	ТТК	Запеканка из творога с рисом со сгущённым молоком	200/10		466	27	20	45
	Гор. напиток	ТТК	Чай со смородиной	200		39			10
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
Итого				500	70-00				
Обед	Закуска	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50		43	1	3	4
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		87	3	3	13
	2 блюдо	268	Шницель из говядины со сметано-томатным соусом	80		130	7	7	10
	Гарнир	154	Картофель запечённый по-деревенски	150		215	4	9	28
	Напиток	349	Напиток клюквенный «Школьный»	200		62			15
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Итого				826	90-00				
Полдник	Выпечка	415	Крендель «Сахарный»	100		292	7	2	61
	Напиток	389	Сок в ассортименте	200		136	1		33
Итого				300	40-00				

Школа	Отд./корп.	День: 11.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное порционно	10		66		7	
		15	Сыр порционно	10		34	3	3	
	Гор. блюдо	290	Филе куриное тушёное со сметанным соусом	100		107	15	3	5
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	150		214	5	4	38
	Гор. напиток	378	Чай с молоком	200		90	2	2	17
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Итого				500	70-00			
Обед									
Обед	Закуска	71	Помидор свежий	30		6			1
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1		144	5	4	22
	2 блюдо	229	Рыба, тушёная в томате с овощами	105		94	14	4	2
	Гарнир	304	Рис отварной с маслом	150		190	4	5	32
	Напиток	646	Компот из свежих яблок	200		62			15
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Итого				826	90-00				
Полдник									
Полдник	Выпечка	ТТК	Булочка «Сюрпризная»	100		404	7	13	64
	Напиток	766	Напиток из вишни	200		89			22
Итого				300	40-00				

Школа	Отд./корп.	День: 13.09.2021 г.
-------	------------	---------------------

Приём пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		14	Масло сливочное порционно	10		66		7	
		16	Ветчина порционно	30		84	7	6	
	Гор. блюдо	175	Каша «Дружба» вязкая молочная со сливочным маслом	200/10		259	6	11	33
	Гор. напиток	ТТК	Напиток шоколадный «Несквик»	200		93	2	2	17
	Хлеб	ТТК	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	Фрукты	338	Яблоко свежее (нарезка)	60		27			6
Итого				540	70-00				
Обед	Закуска	73	Икра кабачковая порционно	60		71	1	5	5
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1		120	2	6	14
	2 блюдо	301	Колобки из мяса цыплят «Школьные»	105		157	10	8	10
	Гарнир	203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		180	6	4	29
	Напиток	766	Напиток из вишни	200		89			22
	Хлеб пшен.	ТТК	Хлеб пшеничный	60		152	5	2	29
	Хлеб ржан.	ТТК	Хлеб ржаной	30		67	2		14
Итого				866	90-00				
Полдник	Выпечка	ТТК	Печенье «Ночка»	100		430	5	20	58
	Напиток	382	Кисель из натурального сока	200		168			42
Итого				300	40-00				