

Согласовано
Директор

А.Н.Гончаров

Неделя первая
понедельник

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,53	3,34	8,94	72,28	ТТК№90	Суп из овощей	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	200
6,74	9,28	8,36	150,58	416/1996	Биточек из говядины	5
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	50
9,04	7,04	40,83	262,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	30
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники или малины (Вариант I)	150
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
20,77	20,47	93,42	633,33			15

ВТОРНИК

Белки, г	Жиры, г	Гликоды	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
1,88	2,34	14,49	87,07	142/2004	Суп картофельный с рыбой*	
1,31	5,55	7,95	87,25	461/2004	Тефтели мясные с луком	200
3,80	5,81	39,69	226,19	511/2004	Рис отварной	50
0,20	0,04	25,73	105,22	646/1994	Напиток апельсиновый с витамином С*	150
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
9,64	14,09	104,20	584,23			15
среды						

среда

Белки, г	Жиры, г	Глюководы, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной*	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	200
6,37	5,36	3,22	87,38	390/2004	Котлеты рыбные любительские с маслом	5
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной	50
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	30
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	150
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
19,36	15,96	93,19	581,37			30
четверг						

четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
2,05	4,15	17,84	117,84	171/2004	Суп-пюре из картофеля*	
0,60	0,06	3,87	18,51	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба	200
16,15	21,73	27,70	371,03	492/2004	Плов из мяса кур	5
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	150
3,30	1,10	46,20	211,20		Бананы	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	220
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
24,16	27,33	117,51	817,25			15
пятница						

ПЯТНИЦА

Белки, г	Жиры, г	Глюковиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рес.	Наименование блюд	Выход, г
1,55	4,58	8,04	80,47	124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной*	
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	200
10,12	5,83	6,12	117,71	291/1	Колобки куриные с отрубями и мукой зародышей пшеницы*	5
2,52	3,28	24,57	139,52	538/1997	Пюре картофельное	50
0	0	7,98	31,92	685/2004	Чай с сахаром*	150
1,58	0,20	9,66	47,00	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20
17,62	14,36	66,84	455,05			15
суббота						

суббота

Белки, г	Жиры, г	Глюк. дод.	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,26	3,18	8,83	69,80	111/2004	Борщ сибирский со сметаной	
5,24	13,95	0,45	148,45	393/1997	Колбасные изделия отварные	200
0,02	0,10	0,13	1,49	528	Соус красный основной	50
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	20
0,36	1,73	26,61	108,20	639/2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	200
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30
16,93	24,47	99,81	673,49			30

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.

Согласовано
Директор

А. Н. Гончаров

Неделя вторая
понедельник

вторник									20
5,59	2,12	15,84	104,86	170/2004	Суп-пюре из гороха*				
1,20	0,13	7,75	37,01	551/2004	Гренки из пшеничного хлеба				200
1,02	3,13	6,24	57,35	27/8/2018	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями*				10
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной				60
5,92	4,94	35,96	212,05	469/1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным				30
0,32	0,14	24,44	101,60	705/2004	Напиток из плодов шиповника с витамином С*				150
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами				200
1,47	0,24	11,11	52,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами				30
17,92	11,13	116,03	638,11						25
среда									

четверг							25
Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд		Выход, г
1,60	3,27	10,82	79,70	110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*		
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное		200
0,63	0,70	0,42	10,48	ТТК 294/1	Котлеты куриные Школьные*		5
0,04	0,14	0,20	2,24	528	Соус красный основной		50
3,71	4,62	38,90	212,05	527/1997	Рис припущенный*		30
2,00	0,20	5,80	36,00	707/2004	Сок фруктовый натуральный		150
2,37	0,30	14,49	70,50	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами		200
1,76	0,28	13,33	63,00	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами		30
13,07	9,85	87,76	480,89				30
пятница							

Белки, г	Жиры, г	Глюковиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
1,94	4,61	14,20	107,35	131/2004	Рассольник домашний со сметаной*	200
0,97	0,33	3,80	6,93	411/2004	Мясо отварное	5
5,12	11,36	0,41	124,46	393/1997	Сосиски, сардельки отварные*	50
0,02	0,10	0,13	1,49	528	Соус красный основной	20
9,04	7,04	40,83	252,45	523/1997	Каша гречневая рассыпчатая	150
0	0	14,97	60,35	631/2004	Компот из клубники или малины (Вариант I)	200
1,19	0,15	7,25	35,25	ПР	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	15
0,88	0,14	6,67	31,50	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15
19,15	23,72	88,26	629,78			

* Стоимость комплексов ББ для 1 порции

* Стоимость комплекса 66 руб. в день на одного ребенка.