

ООО "Комбинат общественного питания"
"Коминат
Общественного
питания"

О.Ю.Козырева



Примерное двухнедельное меню
период действия с 01.02.2023 по 28.02.2023
Завтрак 1-4 классы (81,02)



№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Неделя 1, день 1						
2/60	Омлет натуральный (ш) 150г	150	251,60	14,60	20,40	2,50
Г-101	Макароны с сыром (ш) 115г	130	226,00	8,30	15,20	14,25
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
			682,60	25,60	34,80	67,42
Неделя 1, день 2						
	Фрукт	100	103,00	0,00	0,00	12,00
1 073,00	Пудинг творожный со сгущ. молоком (ш) 150/20г	150/20	283,83	19,57	12,74	21,79
3	Бутерброд с маслом 10/20г	10/20	145,10	5,85	7,10	15,10
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
			651,73	27,12	20,04	76,59
Неделя 1, день 3						
М-106	Котлета домашняя (ш) 100г	90	202,00	15,00	17,60	2,30
3/3	Греча рассыпчатая с овощами (ш) 150г	150	132,60	3,10	3,70	22,10
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	37,80	0,10	0,00	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
901	Соус красный основной	50	25,89	0,49	1,39	3,75
Х-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,80	0,60	10,40
			500,20	21,70	22,10	56,30
Неделя 1, день 4						
16/40	Суфле Рыбка (ш) 90г	90	243,30	6,50	9,70	32,60
Г-205	Подгарнировка	30	10,28	0,55	0,10	1,80
3/13	Пюре картофельное (ш) 150г	150	238,60	9,90	16,00	13,40
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	37,80	0,80	0,20	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	53,50	0,40	0,40	12,70
			573,20	17,60	26,30	68,50
Неделя 1, день 5						
М-203	Фрикадельки из филе куриного (ш)	90	130,20	21,90	3,60	18,00
Г-203	Макароны отварные (ш) 150г	150	202,30	4,50	5,60	42,00

27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	63,80	0,00	0,00	16,00
X-201	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
			507,50	29,60	10,10	94,92
Неделя 2, день 1			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1131	Шницель из мяса	90	250,00	15,90	14,80	13,00
901	Соус красный основной	50	25,89	0,49	1,39	3,75
46/3	Греча рассыпчатая (ш) 150г	150	183,90	5,30	2,90	34,10
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	37,80	0,80	0,00	0,20
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	61,38	1,90	0,20	12,90
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,30	1,60	0,30	10,40
			607,27	25,99	19,59	74,35
Неделя 2, день 2			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
P-103	Тефтели Домашние	90	235,00	13,40	15,70	9,58
G-205	Подгарнировка	30	10,28	0,55	0,10	1,80
G-102	Пюре картофельное (ш) 150г	150	145,90	3,30	4,90	22,00
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
			498,78	18,95	21,00	58,00
Неделя 2, день 3			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
M-105	Каша пшеничная с маслом (ш) 200г	200/10	153,50	8,90	5,20	0,80
G-113	Бутерброд с маслом и сыром (ш) 10/15/20г	10/15/20	187,50	6,30	5,40	28,60
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	91,00	0,10	0,10	23,30
F-100	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
	Фрукт	100	103,00	0,00	0,00	12,00
			591,00	17,00	10,90	76,40
Неделя 2, день 4			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	Свекла с маслом	35	64,00	1,20	2,10	14,33
M-103	Биточки мясные (ш) 90г	90	276,00	11,40	24,80	1,60
G-101	Макароны отварные (ш) 150г	150	202,50	5,50	4,00	35,30
Ч-101	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
			586,10	18,60	29,10	61,52
Неделя 2, день 5			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
KY-103	Колбаски Витаминные	90	201,50	5,30	4,20	35,60
901	Соус красный основной	20	25,89	0,49	1,39	3,75
G-102	Рис припущенный (ш) 150г	150	177,00	3,30	3,20	32,36
Ч-102	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,70	0,60	10,30
			539,90	12,00	8,30	102,98

ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



Примерное двухнедельное меню

период действия с 01.02.2023 по 28.02.2023

Завтрак 5-11 классы (93,57)



№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Неделя 1, день 1						
M-105	Гуляш из свинины (ш) 75/50г	75/50	195,00	10,90	13,62	11,65
G-102	Макароны отварные (ш) 180г	180	243,00	6,60	5,20	42,30
Ч-102	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,60
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			599,40	20,70	19,72	88,95
Неделя 1, день 2						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 131,00	Шницель из мяса	100	250,59	15,98	14,83	13,01
512	Рис припущенный	180	254,45	4,45	5,54	46,68
901	Соус красный основной	50	25,89	0,49	1,39	3,75
Ч-102	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,60
			639,93	22,62	22,06	88,14
Неделя 1, день 3						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
32/9	Колбаски Витаминные (ш) 100г	100	261,00	18,30	19,50	2,50
	Соус сметанный с томатом	25	41,00	1,10	1,20	9,30
3/4	Греча рассыпчатая с овощами (ш) 180г	180	175,10	4,10	4,90	27,20
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200	37,80	0,10	0,00	9,80
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,80	0,60	10,40
			578,30	26,00	25,20	61,60
Неделя 1, день 4						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
37/8	Тефтели из говядины с рисом (ш) 100г	100	197,50	12,80	9,80	15,20
9/11	Соус красный основной (ш) 50г	50	53,70	0,50	0,10	13,90
G-103	Макароны отварные (ш) 180г	180	187,50	6,30	5,40	28,60
37/10	Напиток из ягод	200	55,70	0,20	0,10	14,60
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			535,40	18,50	10,40	67,34
Неделя 1, день 5						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
M-204	Котлета из филе куриного (ш) 100г	100	106,00	3,20	3,50	13,79
G-205	Подгарнировка	30	10,28	0,55	0,10	1,80
3/13	Пюре картофельное (ш) 180г	180	141,00	2,90	3,70	22,31
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-102	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
X-201	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			427,28	9,65	8,50	74,60
Неделя 2, день 1						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
16/82	Биточки мясные (ш) 100г	100	236,10	15,80	12,80	14,20
G-205	Подгарнировка	30	10,28	0,55	0,10	1,80
46/3	Макароны отварные (ш) 180г	180	220,70	6,30	3,50	40,90
27/10	Напиток из ягод	200	37,80	0,80	0,20	9,80
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	61,38	1,90	0,20	12,90
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,30	1,60	0,30	10,40
			604,28	26,40	17,00	88,20
Неделя 2, день 2						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	Тефтели Домашние 100г(ш)	100	250,00	15,90	14,80	13,00
9/11	Соус красный основной (ш) 50г	50	53,70	0,50	0,10	13,90
G-103	Пюре картофельное (ш) 180г	180	175,10	3,90	5,90	26,40
Ч-102	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,30	1,60	0,30	10,40
			968,50	30,80	27,90	149,94
Неделя 2, день 3						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
M-106	Котлета рубленая из мяса цыплят (ш) 100г	100	254,00	14,50	15,40	13,75
G-205	Подгарнировка	30	10,28	0,55	0,10	1,80
G-114	Рис припущенный Овощной букет (ш) 180г	180	168,00	3,10	4,60	27,03
Ч-101	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,70	0,30	10,40
			591,60	21,00	20,50	78,98
Неделя 2, день 4						
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1131	Шницель из мяса	100	250,00	15,90	14,80	13,00
9/11	Соус красный основной (ш) 50г	50	53,70	0,50	0,10	13,90
G-102	Каша гречневая рассыпчатая	180	202,50	5,50	4,00	35,30
Ч-101	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	63,80	0,00	0,00	16,00

X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
			586,10	18,60	29,10	61,52
	Неделя 2, день 5		Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
KU-105	Плов из филе курицы с куркумой (ш) 275г	275	426,00	18,20	16,10	49,80
H-105	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	101,00	0,20	0,10	25,40
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,70	0,60	10,30
	Фрукт	100	103,00	0,00	0,00	12,00
			623,20	21,80	17,10	94,12

ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



Примерное двухнедельное меню

период действия с 01.02.2023 по 28.02.2023

Завтрак+Обед 1-4 классы (202,54)



№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Неделя 1, день 1						
2/60	Омлет натуральный (ш) 150г	150	251,60	14,60	20,40	2,50
Г-101	Макароны с сыром (ш) 115г	130	226,00	8,30	15,20	14,25
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
СУ-103	Суп из овощей со сметаной (ш) 250г/10	250/10	128,30	3,90	5,50	15,50
М-105	Гуляш из свинины (ш) 75/25г	75/25	195,00	10,90	13,62	11,65
Г-101	Греча рассыпчатая (ш) 150г	150	202,50	5,50	4,00	35,30
Н-110	Напиток из ягод	200	103,80	0,10	0,00	25,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
Х-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 311,00	48,20	59,92	148,54
Неделя 1, день 2						
	Фрукт	100	103,00	0,00	0,00	12,00
1 073,00	Пудинг творожный со сгущ. молоком (ш) 150/20г	150/20	283,83	19,57	12,74	21,79
3	Бутерброд с маслом 10/20г	10/20	145,10	5,85	7,10	15,10
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	105,00	2,00	6,20	10,10
1 229,04	Рыба запеченная с сыром	110	387,50	20,83	27,48	14,20
3/13	Пюре картофельное (ш) 180г	180	141,00	2,90	3,70	22,31
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	37,80	0,80	0,20	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
Х-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 419,23	56,85	58,52	151,92
Неделя 1, день 3						
М-106	Котлета домашняя	90	225,40	15,00	17,60	2,30
3/3	Греча рассыпчатая с овощами (ш) 150г	150	132,60	3,10	3,70	22,10
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	37,80	0,10	0,00	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
5/3	Борщ с мор.капуст.и картоф.со смет (ш) 250/10	250/10	120,00	2,10	7,00	11,20
М-107	Котлета Appetitная (ш) 100г	100	259,00	17,50	18,60	5,10
40/3	Макароны отварные (ш) 150г	150	265,90	8,60	6,80	45,70
	Чай с лимоном (ш) 200мл	200	37,80	0,10	0,00	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
Х-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,70	0,30	10,40
			1 238,90	51,60	54,40	139,80
Неделя 1, день 4						
16/40	Суфле Рыбка (ш) 90г	90	243,30	6,50	9,70	32,60
3/13	Пюре картофельное (ш) 150г	150	238,60	9,90	16,00	13,40
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	37,80	0,80	0,20	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	53,50	0,40	0,40	12,70
СУ-104	Рассольник Ленинградский со сметаной (ш) 250/10г	250/10	144,50	10,20	5,20	14,20
М-109	Филе куриное с овощами и сыром (ш) 75/35г	75/35	195,20	3,20	3,90	11,00
Ч-101	Рис припущенный (ш) 150г	150	55,70	0,20	0,10	14,60
Х-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	43,80	1,70	0,30	8,62
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
Х-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 108,60	36,10	36,70	135,84
Неделя 1, день 5						
М-203	Фрикадельки из филе куриного 90	90	145,20	21,90	3,60	18,00
Г-203	Макароны отварные (ш) 150г	150	202,30	4,50	5,60	42,00
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	63,80	0,20	0,00	16,00
Х-201	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
Г-205	Поджаренная	60	10,28	0,55	0,10	1,80
СУ-204	Суп картофельный с рыбой (ш) 250	250	115,60	2,60	4,00	17,30
Р-201	Голубцы ленивые Домашние 90г(ш)	90	182,00	21,50	10,90	0,70
Г-205	Пюре картофельное (ш) 150г	150	141,00	2,90	3,70	22,31
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,20	0,00	16,00
Х-201	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
Х-202	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 063,98	59,25	29,10	161,65
Неделя 2, день 1						
1131	Шницель из мяса	90	250,00	15,90	14,80	13,00
46/3	Греча рассыпчатая (ш) 150г	150	183,90	5,30	2,90	34,10
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	37,80	0,80	0,20	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	61,38	1,90	0,20	12,90
20/2	Суп из овощей со сметаной (ш) 250г/10	250/10	106,20	1,70	6,50	10,60
12/81	Гуляш из говядины 50/50г	50/50	509,40	25,90	42,10	6,70
39/3	Макароны отварные (ш) 150г	150	170,90	6,50	1,70	34,40
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	37,80	0,80	0,20	9,80
Х-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	61,38	1,90	0,20	12,90
Х-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,30	1,60	0,30	10,40

Неделя 2, день 2			1 467,06	62,30	69,10	154,60
			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
P-103	Тефтели Домашние	90	235,00	13,40	15,70	9,58
G-102	Пюре картофельное (ш) 150г	150	145,90	3,30	4,90	22,00
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
СУ-108	Суп картофельный с макаронными изделиями (ш) 250г	250	123,70	2,60	6,40	13,90
G-104	Говядина тушеная с капустой (ш) 200г	200	260,00	12,32	15,20	19,36
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 032,20	36,52	43,40	124,38
Неделя 2, день 3			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
M-105	Каша пшенная с маслом (ш) 200г	200/10	153,50	8,90	5,20	0,80
G-113	Бутерброд с маслом и сыром (ш) 10/15/20г	10/15/20	187,50	6,30	5,40	28,60
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	91,00	0,10	0,10	23,30
Ф-100	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
	Фрукт	100	103,00	0,00	0,00	12,00
СУ-106	Борщ с мор.капуст.и картоф.со смет (ш) 250/10	250/10	150,00	4,10	10,20	10,90
	Шницель рыбный натуральный (ш) 90г	90	264,00	19,90	12,10	6,70
G-103	Картофель отварной (ш) 150г	150	36,00	3,10	6,80	24,80
H-107	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,10	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,70	0,30	10,40
			1 210,60	47,60	40,50	157,00
Неделя 2, день 4			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
M-103	Биточки мясные (ш) 90	90	276,00	11,40	24,80	1,60
G-101	Макароны отварные (ш) 150г	150	202,50	5,50	4,00	35,30
Ч-101	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
СУ-103	Рассольник Домашний (ш) 250/10г	250/10	115,60	2,60	4,00	17,30
M-104	Филе куриное с овощами и сыром (ш) 75/35г	75/35	195,00	5,60	9,50	6,22
G-104	Греча рассыпчатая (ш) 150г	150	187,50	6,30	5,40	28,60
Ч-100	Напиток из ягод	200	43,70	0,00	0,00	10,40
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 224,10	36,30	48,90	142,96
Неделя 2, день 5			Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
KU-103	Колбаски Витаминные	90	201,50	5,30	4,20	35,60
G-102	Рис припущенный (ш) 150г	150	177,00	3,30	3,20	32,36
Ч-102	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
СУ-102	Суп картофельный с горохом и грибами (ш) 250/10г	250/10	150,70	5,40	5,60	19,60
M-105	Азу из говядины (ш) 250г	250	166,90	5,80	10,28	8,00
Ч-102	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 018,90	26,20	25,08	165,60

ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



Примерное двухнедельное меню

период действия с 01.02.2023 по 28.02.2023
Завтрак+Обед 5-11 классы (233,94)



№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Неделя 1, день 1						
M-105	Гуляш из свинины (ш) 75/25г	75/25	195,00	10,90	13,62	11,65
G-102	Макароны отварные (ш) 180г	180	243,00	6,60	5,20	42,30
Ч-102	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
СУ-103	Суп из овощей со сметаной (ш) 250/10г	250/10	128,30	3,90	5,50	15,50
M-106	Ежики из говядины в смет.том соусе (ш) 100/50г	100/50	254,00	12,20	19,10	7,70
G-103	Греча рассыпчатая (ш) 180г	180	175,10	3,90	5,90	26,40
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,60
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 316,80	43,90	51,12	173,47
Неделя 1, день 2						
1 131,00	Шницель из мяса	100	250,59	15,98	14,83	13,01
512	Рис припущенный	180	254,45	4,45	5,54	46,68
901	Соус красный основной	50	25,89	0,49	1,39	3,75
Ч-102	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,60
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	105,00	2,00	6,20	10,10
1 229,04	Рыба запеченая с сыром	110	387,50	20,83	27,48	14,20
3/13	Пюре картофельное (ш) 180г	180	141,00	2,90	3,70	22,31
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 433,43	51,55	60,34	169,67
Неделя 1, день 3						
32/9	Колбаски Витаминные (ш) 100г	100	261,00	18,30	19,50	2,50
3/4	Греча рассыпчатая с овощами (ш) 180г	180	175,10	4,10	4,90	27,20
27/10	Чай с лимоном (ш) 200мл	200	175,10	4,10	4,90	27,20
X-102	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	48,40	1,70	0,30	10,40
5/3	Борщ с мор.капуст.и картоф.со смет (ш) 250/10	250/10	120,00	2,10	7,00	11,20
M-107	Макароны отварные (ш) 180г	180	259,00	17,50	18,60	5,10
40/4	Котлета Аппетитная (ш) 100г	100	267,00	8,90	7,20	46,20
27/10	Напиток из ягод	200	88,00	0,70	0,00	21,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,70	0,30	10,40
			1 498,00	60,80	62,90	173,00
Неделя 1, день 4						
37/8	Тефтели из говядины с рисом (ш) 100г	100	197,50	12,80	9,80	15,20
9/11	Соус красный основной (ш) 50г	50	53,70	0,50	0,10	13,90
G-103	Макароны отварные (ш) 180г	180	187,50	6,30	5,40	28,60
37/10	Напиток из ягод	200	55,70	0,20	0,10	14,60
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
СУ-104	Рассольник Ленинградский со сметаной (ш) 250/10г	250/10	19,58	10,20	5,20	14,20
M-112	Филе куриное с овощами и сыром (ш) 75/35г	75/35	287,00	15,40	22,30	5,50
46/3	Рис припущенный (ш) 180г	180	243,00	6,60	5,20	42,30
Ч-101	Напиток из ягод	200	47,00	0,10	0,00	11,30
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 283,38	58,50	49,90	183,44
Неделя 1, день 5						
M-204	Котлета из филе куриного (ш) 100г	100	106,00	3,20	3,50	13,79
G-204	Пюре картофельное (ш) 180г	180	141,00	2,90	3,70	22,31
27/10	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,20	0,00	16,00
X-102	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
X-201	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
G-205	Поджаренная	60	10,28	0,55	0,10	1,80
СУ-204	Суп картофельный с рыбой (ш) 250	250	115,60	2,60	4,00	17,30
P-201	Голубцы ленивые Домашние 90г(ш)	90	191,00	22,60	10,90	0,70
G-204	Макароны отварные (ш) 180г	180	234,00	16,65	10,53	7,47
27/10	Напиток из ягод	200	69,00	0,00	0,00	18,60
X-201	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-202	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 131,68	54,90	34,83	137,49
Неделя 2, день 1						
16/82	Биточки мясные (ш) 100г	100	236,10	15,80	12,80	14,20
46/3	Макароны отварные (ш) 180г	180	220,70	6,30	3,50	40,90
27/10	Напиток из ягод	200	37,80	0,80	0,20	9,80

X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	61,38	1,90	0,20	12,90
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,30	1,60	0,30	10,40
20/2	Суп из овощей со сметаной (ш) 250г/10	250/10	106,20	1,70	6,50	10,60
12/81	Гуляш из говядины 50/50г	50/50	509,40	25,90	42,10	6,70
39/3	Греча рассыпчатая (ш) 180г	180	205,10	7,80	2,70	41,37
29/10	Напиток из ягод	200	8,40	0,20	0,10	17,60
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	48,30	1,60	0,30	10,40
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,30	1,60	0,30	10,40
			1 529,98	65,20	69,00	185,27
	Неделя 2, день 2		Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	Тефтели Домашние 100г(ш)	100	250,00	15,90	14,80	13,00
Г-103	Пюре картофельное (ш) 180г	180	175,10	3,90	5,90	26,40
Ч-102	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
СУ-108	Суп картофельный с макаронными изделиями (ш) 250г	250	123,70	2,60	6,40	13,90
Г-104	Говядина тушеная с капустой (ш) 200г	200	260,00	12,32	15,20	19,36
Н-107	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
	Фрукт	100	103,00	0,00	0,00	12,00
			1 114,80	37,38	44,57	140,29
	Неделя 2, день 3		Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
М-106	Котлета рубленая из мяса цыплят (ш) 100г	100	254,00	14,50	15,40	13,75
Г-114	Рис припущенный Овощной букет (ш) 180г	180	168,00	3,10	4,60	27,03
Ч-101	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,70	0,30	10,40
СУ-106	Борщ с мор.капуст.и картоф.со смет (ш) 250/10	250/10	150,00	4,10	10,20	10,90
	Шницель рыбный натуральный (ш) 100г	100	284,00	12,50	13,10	8,70
Г-103	Картофель отварной (ш) 180г	180	36,00	3,10	6,80	24,80
Ч-101	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	56,00	0,10	0,10	23,30
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	56,00	1,70	0,20	11,70
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	48,40	1,70	0,30	10,40
			1 222,00	44,20	51,20	168,78
	Неделя 2, день 4		Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1131	Шницель из мяса	100	250,00	15,90	14,80	13,00
Г-102	Картофель отварной (ш) 180г	180	141,00	2,90	3,70	22,31
Ч-101	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	63,80	0,00	0,00	16,00
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
СУ-103	Рассольник Домашний (ш) 250/10г	250/10	115,60	2,60	4,00	17,30
М-104	Филе куриное с овощами и сыром (ш) 75/35г	75/35	195,00	5,60	9,50	6,22
Г-103	Греча рассыпчатая (ш) 180г	180	187,50	6,30	5,40	28,60
Н-102	Напиток из ягод	200	69,00	0,00	0,00	18,60
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,62
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
			1 161,90	38,20	38,60	149,57
	Неделя 2, день 5		Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КУ-105	Плов из филе курицы с куркумой (ш) 275г	275	426,00	18,20	16,10	49,80
Ч-101	Чай с сахаром (ш) 200мл	200	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,60
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
Су-102	Суп картофельный с горохом и гречками (ш) 250/10г	250/10	150,70	5,40	5,60	19,60
М-105	Азу из говядины (ш) 250г	250	166,90	5,80	10,20	8,00
Ч-102	Чай с лимоном (ш) 200мл	200/7	65,20	0,00	0,00	16,10
X-101	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	20	43,80	1,70	0,30	8,60
X-102	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	20	52,40	1,50	0,60	10,30
В-103	Выпечка	75	216,00	3,90	3,50	41,90
			1 282,40	39,70	37,20	189,30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597682

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024