



**СУРГУТСКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ

(столовые, в которых возможно приготовление мясных, рыбных блюд из сырья, а овощи только с использованием полуфабрикатов)

| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з) | ТТК № 101-2 | 200 | 1,37 | 2,67 | 11,03 | 69,81 | Суп из овощей (горошек зелёный) (овощи б/з) | | 250 | 1,80 | 3,42 | 12,03 | 83,19 |
| Сосиски отварные | № 413 сб 2004 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 | Вареники с картофелем отварные | ТТК № 229 | 200 | 8,74 | 9,66 | 61,61 | 374,49 |
| Макароны отварные | № 516 сб 2004 | 150 | 5,64 | 4,47 | 37,43 | 211,95 | Масло сливочное | ТТК № 43 | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 |
| Компот из изюма | № 638 сб 2004 | 200 | 0,34 | 0,00 | 26,20 | 99,89 | Компот из смеси сухофруктов | № 639 сб 2004 | 200 | 0,06 | 32,96 | 124,76 | 31,62 |
| Яблоко | | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | Яблоко | | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 14,41 | 75,12 | Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Итого за "Обед" | | 855 | 23,16 | 23,54 | 118,48 | 767,85 | Итого за "Обед" | | 800 | 14,33 | 50,91 | 231,88 | 681,04 |
| Фото блюда | | | | | | | Фото блюда | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | |

| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с фасолью стручковой б/з | ТТК № 70 | 100 | 0,70 | 5,05 | 4,35 | 63,00 | Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з) | ТТК № 101-2 | 200 | 1,37 | 2,67 | 11,03 | 69,81 |
| Суп из овощей (горошек зелёный) (овощи б/з) | ТТК № 113-2 | 200 | 1,44 | 2,74 | 9,62 | 66,55 | Хлебц печеночный (овощи б/з) | ТТК № 225-2 | 100 | 12,01 | 5,29 | 7,61 | 124,18 |
| Азу (овощи б/з) | ТТК № 201-2 | 200 | 16,34 | 17,93 | 20,81 | 308,14 | Макароны отварные с сыром | № 333 сб 2004 | 150 | 5,64 | 4,47 | 37,43 | 211,95 |
| Компот из свежих плодов (груши) | № 631 сб 2004 | 200 | 0,15 | 0,11 | 26,56 | 101,32 | Напиток лимонный | № 699 сб 2004 | 200 | 0,14 | 0,01 | 22,52 | 88,47 |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Турбинка песочная | ТТК № 1518 | 50 | 2,94 | 9,83 | 30,82 | 220,26 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 |
| Итого за "Обед" | | 770 | 23,64 | 26,92 | 95,16 | 707,33 | Итого за "Обед" | | 730 | 24,31 | 22,86 | 124,79 | 789,80 |

Фото блюда



Фото блюда



| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры (томаты) свежие | ТТК № 44 | 60 | 0,65 | 0,12 | 3,06 | 15,25 | Суп картофельный с макаронными изделиями (овощи б/з) | ТТК № 107 -2 | 250 | 2,72 | 2,32 | 20,66 | 112,58 |
| Рассольник "Домашний" (овощи б/з) | ТТК № 102-2 | 200 | 1,63 | 2,80 | 12,51 | 79,72 | Рыба, тушенная в томате с овощами (овощи б/з) | ТТК № 314 -2 | 100 | 9,52 | 4,75 | 5,74 | 101,77 |
| Биточек "Лада" (овощи б/з) | ТТК № 302-2 | 100 | 12,70 | 20,74 | 10,80 | 280,19 | Рис отварной | № 511 сб 2004 | 150 | 3,60 | 4,78 | 37,72 | 208,88 |
| Рис с овощами (овощи б/з) | ТТК № 527-2 | 150 | 3,39 | 6,17 | 33,53 | 201,21 | Компот из смородины с/м | ТТК № 825 | 200 | 0,38 | 0,14 | 26,20 | 101,95 |
| Напиток лимонный | № 699 сб 2004 | 200 | 0,14 | 0,01 | 22,52 | 88,47 | | | | | | | |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 14,41 | 75,12 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 |
| Итого за "Обед" | | 765 | 22,44 | 30,68 | 108,84 | 798,25 | Итого за "Обед" | | 750 | 19,61 | 12,49 | 113,36 | 637,54 |

Фото блюда



Фото блюда



| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | № 160 сб 2004 | 250 | 5,49 | 5,02 | 20,55 | 148,12 | Суп молочный с крупой (рис) | № 161 сб 2004 | 250 | 4,41 | 4,93 | 18,55 | 135,10 |
| Творожник с изюмом | ТТК № 605 | 110 | 13,09 | 16,68 | 46,26 | 383,37 | Творожник с кокосом | ТТК № 602 | 100 | 13,04 | 21,40 | 36,46 | 388,94 |
| Соус клубничный | № 618 сб 2004 | 25 | 0,10 | 0,04 | 14,75 | 56,87 | | | | | | | |
| Груша | | 100 | 0,40 | 0,30 | 13,10 | 50,69 | Яблоко | | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 |
| Компот из смеси сухофруктов | № 639 сб 2004 | 200 | 1,02 | 0,06 | 32,96 | 124,76 | Компот из кураги | №638 сб 2004 | 200 | 0,98 | 0,05 | 30,72 | 116,29 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 |
| Итого за "Обед" | | 735 | 23,39 | 22,94 | 149,43 | 873,84 | Итого за "Обед" | | 705 | 22,76 | 27,62 | 124,72 | 822,42 |

Фото блюда



Фото блюда



| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|---|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мозаика" б/з (кубики) | ТТК № 23 | 100 | 1,31 | 8,54 | 9,95 | 120,07 | Суп "Новинка" (овощи б/з) | ТТК № 109 -2 | 250 | 2,56 | 3,70 | 17,85 | 111,89 |
| Суп крестьянский с крупой (овощи б/з) | ТТК № 112-2 | 250 | 1,77 | 4,68 | 10,90 | 90,41 | Азу из филе индейки (овощи б/з) | ТТК № 407 -2 | 200 | 16,62 | 7,91 | 18,94 | 211,89 |
| Рагу из филе индейки (овощи б/з) | ТТК № 411-2 | 200 | 19,15 | 8,15 | 22,53 | 237,25 | Компот из чернослива | № 638 сб 2004 | 200 | 0,54 | 0,15 | 28,75 | 111,78 |
| Напиток из плодов шиповника | ТТК № 812 | 200 | 0,64 | 0,25 | 31,18 | 118,98 | | | | | | | |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Итого за "Обед" | | 795 | 26,16 | 22,46 | 96,37 | 676,73 | Итого за "Обед" | | 700 | 23,11 | 12,26 | 88,58 | 547,92 |

Фото блюда



Фото блюда

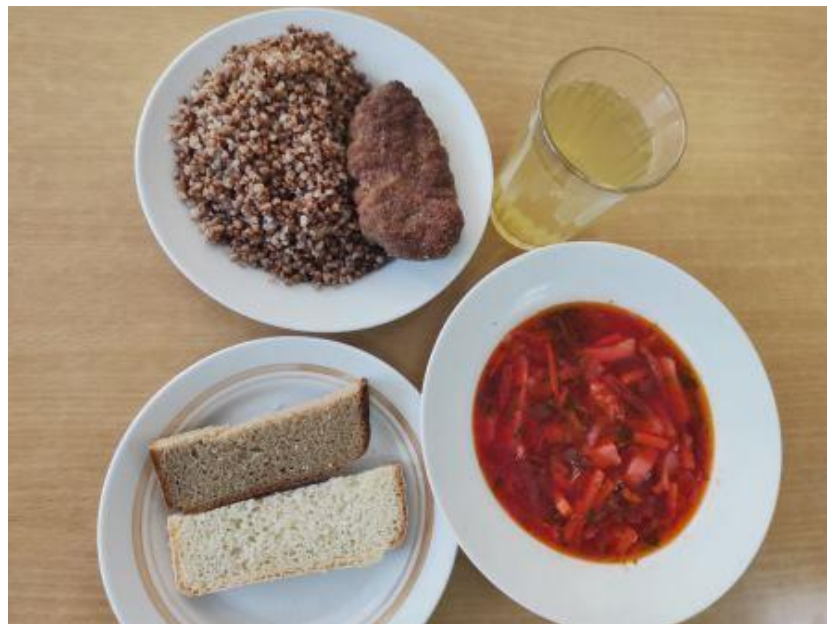


| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Светофор" | ТТК № 65 | 60 | 0,67 | 5,38 | 3,05 | 62,81 | Борщ сибирский (овощи б/з) | № 111 сб 2004 | 200 | 2,79 | 2,27 | 14,06 | 82,57 |
| Борщ "Сибирский" (овощи б/з) | ТТК № 117-2 | 200 | 2,79 | 2,27 | 14,06 | 82,57 | Шницель Школьный (овощи б/з) | ТТК № 206-2 | 100 | 15,33 | 12,38 | 14,05 | 229,09 |
| Биточек "Антошка" (овощи б/з) | ТТК № 216 | 100 | 17,26 | 14,31 | 15,78 | 262,83 | Каша гречневая рассыпчатая | № 508 сб 2004 | 150 | 7,68 | 5,81 | 41,34 | 237,79 |
| Пюре картофельное (овощи б/з) | ТТК № 513-2 | 150 | 3,10 | 4,47 | 21,72 | 138,30 | | | | | | | |
| Сок яблочный | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | Напиток апельсиновый | № 699 сб 2004 | 200 | 0,19 | 0,04 | 23,86 | 91,82 |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 14,41 | 75,12 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 |
| Итого за "Обед" | | 765 | 28,75 | 27,47 | 101,63 | 766,39 | Итого за "Обед" | | 700 | 29,38 | 21,00 | 116,35 | 753,63 |

Фото блюда



Фото блюда





| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет "Школьный" | ТТК № 33 | 100 | 1,40 | 8,93 | 9,01 | 118,43 | Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) (овощи б/з) | ТТК № 106-2 | 200 | 1,40 | 2,69 | 8,02 | 59,44 |
| Суп "Новинка" (овощи б/з) | ТТК № 109-2 | 200 | 2,04 | 2,96 | 14,28 | 89,51 | Сосиски отварные | № 413 сб 2004 | 100 | 11,28 | 14,96 | 0,00 | 179,76 |
| Пельмени отварные | № 719 сб 2004 | 200 | 17,59 | 15,79 | 40,83 | 379,80 | Пюре картофельное | ТТК № 513-2 | 150 | 3,10 | 4,47 | 21,72 | 138,30 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | № 631 сб 2004 | 200 | 0,15 | 0,14 | 26,02 | 100,61 | Напиток из брусники | ТТК № 818 | 200 | 0,16 | 0,11 | 24,23 | 94,13 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 |
| Итого за "Обед" | | 750 | 24,47 | 28,66 | 111,95 | 798,37 | Итого за "Обед" | | 705 | 19,82 | 23,07 | 80,38 | 600,82 |

Фото блюда



Фото блюда



| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминка" | ТТК № 64 | 60 | 0,94 | 3,72 | 3,05 | 47,18 | Рассольник Ленинградский (овощи б/з) | ТТК № 103-2 | 200 | 1,66 | 2,82 | 13,81 | 85,69 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (овощи б/з) | ТТК № 107-2 | 200 | 2,18 | 1,86 | 16,53 | 90,06 | Биточек "Антошка" (овощи б/з) | ТТК № 216-2 | 100 | 17,26 | 14,31 | 15,78 | 262,83 |
| Бефстроганов (овощи б/з) | ТТК № 202-2 | 100 | 14,43 | 14,57 | 6,40 | 213,07 | Пюре из бобовых | №317 сб 1997 | 150 | 16,95 | 5,02 | 43,29 | 273,15 |
| Каша перловая с овощами (овощи б/з) | ТТК № 505-2 | 150 | 4,13 | 6,96 | 31,32 | 198,20 | Масло сливочное | ТТК № 43 | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,03 |
| Компот из изюма | № 638 сб 2004 | 200 | 0,34 | 0,00 | 26,20 | 99,89 | Напиток лимонный | № 699 сб 2004 | 200 | 0,14 | 0,01 | 22,52 | 88,47 |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Итого за "Обед" | | 760 | 25,31 | 27,95 | 105,31 | 758,43 | Итого за "Обед" | | 705 | 39,45 | 22,66 | 119,42 | 826,71 |
| Фото блюда | | | | | | | Фото блюда | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | |

| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем (овощи б/з) | ТТК № 104-2 | 250 | 1,97 | 3,43 | 16,71 | 101,31 | Суп - лапша Домашняя (овощи б/з) | ТТК № 111-2 | 250 | 2,81 | 5,05 | 14,15 | 112,09 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | ТТК № 326 | 100 | 19,14 | 18,02 | 5,55 | 262,29 | Мясо тушеное (овощи б/з) | ТТК № 207-2 | 100 | 15,07 | 14,28 | 3,17 | 201,18 |
| Пюре картофельное (овощи б/з) | ТТК № 513-2 | 150 | 3,10 | 4,47 | 21,72 | 138,30 | Каша вязкая пшеничная | ТТК № 534 | 150 | 3,97 | 4,41 | 23,20 | 147,98 |
| Напиток лимонный | № 699 сб 2004 | 200 | 0,14 | 0,01 | 22,52 | 88,47 | Кисель из клюквы | ТТК № 809 | 200 | 0,10 | 0,04 | 25,96 | 101,83 |
| Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием | п/п | 20 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 |
| Итого за "Обед" | | 745 | 27,64 | 26,77 | 88,31 | 700,41 | Итого за "Обед" | | 750 | 25,34 | 24,28 | 89,52 | 675,45 |

Фото блюда



Фото блюда



| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|--|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | ТТК № 3 | 60 | 0,51 | 5,95 | 2,33 | 64,10 | Суп из овощей (горошек зелёный) (овощи б/з) | ТТК № 113-2 | 250 | 1,80 | 3,42 | 12,03 | 83,19 |
| Щи из св.капусты и картофеля (с томатом) овощи б/з | ТТК № 106-2 | 250 | 1,76 | 3,37 | 10,02 | 74,30 | Каша гречневая с филе индейки (овощи б/з) | ТТК № 403-2 | 225 | 27,61 | 14,13 | 35,16 | 367,64 |
| Плов из индейки (овощи б/з) | ТТК № 405-2 | 150 | 17,11 | 8,49 | 28,96 | 260,07 | Напиток Апельсиновый | № 699 сб 2004 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 |
| Сок грушевый | | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,84 | 82,99 | | | | | | | |
| Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 14,41 | 75,12 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 50 | 3,44 | 0,50 | 24,02 | 116,58 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 |
| Итого за "Обед" | | 740 | 25,03 | 18,90 | 101,58 | 673,15 | Итого за "Обед" | | 725 | 33,80 | 18,25 | 90,83 | 649,67 |

Фото блюда



Фото блюда



| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (фасоль) овощи б/з | № 139 сб 2004 | 200 | 4,17 | 3,00 | 16,83 | 106,61 | Суп с клецками (овощи б/з) | ТТК № 111-2 | 250 | 2,81 | 5,05 | 14,15 | 112,09 |
| Печень, тушенная в соусе | № 439 сб 2004 | 100 | 12,94 | 7,03 | 4,69 | 133,93 | Рыба, запеченная с сырной пастой (овощи б/з) | ТТК № 313-2 | 100 | 15,01 | 15,01 | 2,05 | 202,48 |
| Макароны отварные | № 516 сб 2004 | 150 | 5,64 | 4,47 | 37,43 | 211,95 | Макароны отварные | № 516 сб 2004 | 150 | 5,64 | 4,47 | 37,43 | 211,95 |
| Запеканка творожная с курагой | ТТК № 608 | 65 | 9,16 | 5,55 | 21,35 | 167,32 | Компот из сухофруктов | № 639 сб 2004 | 200 | 0,12 | 0,04 | 23,39 | 90,72 |
| Компот из клубники с/м | ТТК № 813 | 200 | 0,30 | 0,14 | 25,33 | 98,84 | | | | | | | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,67 | 0,25 | 11,03 | 54,07 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 |
| Итого за "Обед" | | 765 | 35,50 | 21,03 | 127,44 | 828,69 | Итого за "Обед" | | 755 | 27,46 | 25,41 | 103,43 | 746,43 |

Фото блюда



Фото блюда



| 1 КОМПЛЕКС | | | | | | | 2 КОМПЛЕКС | | | | | | |
|---|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Наименование блюда | № рец. | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свекольный с консервированным огурцом | ТТК № 39 | 60 | 0,50 | 10,59 | 4,02 | 111,19 | Суп "Новинка" (овощи б/з) | ТТК № 109-2 | 200 | 2,04 | 2,96 | 14,28 | 89,51 |
| Суп с клецками (овощи б/з) | ТТК № 111-2 | 250 | 2,81 | 5,05 | 14,15 | 112,09 | Колбаска Школьная (овощи б/з) | ТТК № 211-2 | 100 | 15,09 | 16,03 | 11,49 | 250,34 |
| Биточек "Школьный" (овощи б/з) | ТТК № 205-2 | 100 | 15,33 | 12,38 | 14,05 | 229,09 | Рис припущенный | № 512 сб 2004 | 150 | 3,72 | 4,37 | 40,28 | 215,90 |
| Рагу овощное с тыквой (овощи б/з) | ТТК № 538-2 | 150 | 2,42 | 5,63 | 14,24 | 113,04 | Напиток из плодов шиповника | № 705 сб 2004 | 200 | 0,64 | 0,25 | 31,18 | 118,98 |
| Компот из кураги | № 638 сб 2004 | 200 | 0,98 | 0,05 | 30,72 | 116,29 | | | | | | | |
| Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки | п/п | 25 | 1,57 | 0,59 | 9,80 | 51,74 | Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом | п/п | 30 | 2,21 | 0,59 | 15,38 | 75,12 |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 | Хлеб пшеничный из муки в/с | п/п | 25 | 1,72 | 0,25 | 12,01 | 58,29 |
| Итого за "Обед" | | 810 | 25,33 | 34,54 | 98,99 | 791,73 | Итого за "Обед" | | 705 | 25,42 | 24,45 | 124,62 | 808,14 |

Фото блюда



Фото блюда

