|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Школа | Отд./корп. | День: 19.05.2021 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Раздел | № рецептуры | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | 14 | Масло сливочное порционно | 5 |  | 33 |  | 4 |  |
|  | Гор. блюдо | 427 | Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом | 80 |  | 175 | 11 | 12 | 6 |
|  | Гарнир  | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 |  | 162 | 6 | 4 | 26 |
|  | Гор. напиток | 376 | Чай с сахаром  | 200 |  | 61 |  |  | 15 |
|  | Хлеб  | ТТК | Батон пшеничный | 30 |  | 79 | 2 | 1 | 15 |
|  |  |  |  |  | **70-00** |  |  |  |  |
|  |
| **Обед** | Закуска  | 73 | Икра кабачковая порционно | 20 |  | 24 |  | 2 | 2 |
|  | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | 250/10/1 |  | 107 | 2 | 6 | 10 |
|  | 2 блюдо | 244 | Плов из отварной говядины | 230 |  | 369 | 13 | 14 | 47 |
|  | Гарнир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток  | ТТК | 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 |
|  |  |  |  |  | **84-00** |  |  |  |  |
|  |
| **Полдник** | Выпечка | ТТК | Пирог «Школьный» | 100 |  | 481 | 4 | 19 | 72 |
|  | Напиток  | 385 | Молоко кипячёное | 150 |  | 87 | 4 | 5 | 7 |
|  |  |  |  |  | **35-00** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Школа | Отд./корп. | День: 20.05.2021 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Раздел | № рецептуры | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | 14 | Масло сливочное порционно | 5 |  | 33 |  | 4 |  |
|  | Гор. блюдо | 223 | Пудинг из творога со сгущённым молоком  | 150/15 |  | 443 | 24 | 18 | 45 |
|  | Гарнир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор. напиток | 350 | Кисель  | 200 |  | 124 |  |  | 31 |
|  | Хлеб  | ТТК | Батон пшеничный | 30 |  | 79 | 2 | 1 | 15 |
|  |  |  |  |  | **70-00** |  |  |  |  |
|  |
| **Обед** | Закуска  | ТТК | Зелёный горошек порционно | 10 |  | 4 |  |  | 1 |
|  | 1 блюдо | 96 | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1 |  | 151 | 2 | 7 | 21 |
|  | 2 блюдо | 229 | Рыба, тушённая в томате с овощами | 80 |  | 95 | 14 | 4 | 2 |
|  | Гарнир  | 312 | Картофельное пюре с маслом  | 150 |  | 114 | 3 | 5 | 14 |
|  | Напиток  | 646 | Напиток из лимона | 200 |  | 98 |  |  | 24 |
|  | Хлеб пшен. | ТТК | Хлеб пшеничный | 60 |  | 152 | 5 | 2 | 29 |
|  | Хлеб ржан. | ТТК | Хлеб ржаной | 30 |  | 67 | 2 |  | 14 |
|  |  |  |  |  | **84-00** |  |  |  |  |
|  |
| **Полдник** | Выпечка | ТТК | Плюшка «Московская» | 75 |  | 266 | 6 | 7 | 44 |
|  | Напиток  | 386 | Напиток кисломолочный Ряженка | 200 |  | 102 | 6 | 5 | 8 |
|  |  |  |  |  | **35-00** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Школа | Отд./корп. | День: 20.05.2021 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Раздел | № рецептуры | Блюдо | Выход, г. | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | 14 | Масло сливочное порционно | 5 |  | 33 |  | 4 |  |
|  |  | 15 | Сыр порционно | 20 |  | 69 | 5 | 5 |  |
|  | Гор. блюдо | 223 | Вареники из творога со сгущённым молоком  | 150/20 |  | 348 | 19 | 11 | 43 |
|  | Гарнир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гор. напиток | 350 | Кисель  | 200 |  | 124 |  |  | 31 |
|  | Хлеб  | ТТК | Батон пшеничный | 30 |  | 79 | 2 | 1 | 15 |
|  |  |  |  |  | **70-00** |  |  |  |  |
|  |
| **Обед** | Закуска  | ТТК | Зелёный горошек порционно | 10 |  | 4 |  |  | 1 |
|  | 1 блюдо | 96 | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1 |  | 151 | 2 | 7 | 21 |
|  | 2 блюдо | 229 | Рыба, тушённая в томате с овощами | 80 |  | 95 | 14 | 4 | 2 |
|  | Гарнир  | 312 | Картофельное пюре с маслом  | 150 |  | 114 | 3 | 5 | 14 |
|  | Напиток  | 646 | Напиток из лимона | 200 |  | 98 |  |  | 24 |
|  | Хлеб пшен. | ТТК | Хлеб пшеничный | 60 |  | 152 | 5 | 2 | 29 |
|  | Хлеб ржан. | ТТК | Хлеб ржаной | 30 |  | 67 | 2 |  | 14 |
|  |  |  |  |  | **84-00** |  |  |  |  |
|  |
| **Полдник** | Выпечка | ТТК | Плюшка «Московская» | 75 |  | 266 | 6 | 7 | 44 |
|  | Напиток  | 386 | Напиток кисломолочный Ряженка | 200 |  | 102 | 6 | 5 | 8 |
|  |  |  |  |  | **35-00** |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Школа | Отд./корп | День: 21.05.2021 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рецептуры | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | 14 | Масло порционно | 10 |  | 66 |  | 7 |  |
|  | 15 | Сыр порционно | 15 |  | 52 | 4 | 4 |  |
| Гор. блюдо | 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 116 |  | 227 | 11 | 20 | 2 |
| Гор. напиток | ТТК | Чай со смородиной | 200 |  | 39 |  |  | 10 |
| Хлеб | ТТК | Батон пшеничный | 30 |  | 79 | 2 | 1 | 15 |
|  |  |  |  | 70.00 |  |  |  |  |
| Обед  | Закуска  | 71 | Помидор свежий порционно | 30 |  | 6 |  |  | 1 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью укропа | 250/1 |  | 144 | 5 | 4 | 22 |
| 2 блюдо | 268 | Шницель из говядины с маслом сливочным | 55 |  | 143 | 7 | 9 | 8 |
| Гарнир | 302 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150 |  | 230 | 7 | 6 | 38 |
| Напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 |  | 92 |  |  | 23 |
| Хлеб пшен. | ТТК | Хлеб пшеничный | 60 |  | 152 | 5 | 2 | 29 |
| Хлеб ржан. | ТТК | Ржаной хлеб | 30 |  | 67 | 2 |  | 14 |
|  |  |  |  | 84.00 |  |  |  |  |
| Полдник | Выпечка | ТТК | Ватрушка с творогом | 75 |  | 232 | 11 | 6 | 34 |
| Напиток  | 375 | Напиток из свежей ягоды | 200 |  | 87 |  |  | 21 |
|  |  |  |  | 35.00 |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Школа | Отд./корп | День: 22.05.2021 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рецептуры | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | 14 | Масло порционно | 10 |  | 66 |  | 7 |  |
| Гор. Блюдо | 280 | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом | 105 |  | 166 | 9 | 9 | 13 |
| Гарнир  | 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 |  | 162 | 6 | 4 | 26 |
| Гор. напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 61 |  |  | 15 |
| Хлеб | ТТК | Батон пшеничный | 30 |  | 79 | 2 | 1 | 15 |
|  |  |  |  | 70.00 |  |  |  |  |
| Обед  | Закуска  | 71 | Огурец свежий порционно | 15 |  | 2 |  |  |  |
| 1 блюдо | 101 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа | 250/1 |  | 144 | 5 | 4 | 22 |
| 2 блюдо | 290 | Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе | 80 |  | 104 | 17 | 3 | 3 |
| Гарнир | 302 | Каша перловая рассыпчатая | 150 |  | 214 | 5 | 4 | 38 |
| Напиток | ТТК | Напиток из вишни | 200 |  | 89 |  |  | 22 |
| Хлеб пшен. | ТТК | Хлеб пшеничный | 60 |  | 152 | 5 | 2 | 29 |
| Хлеб ржан. | ТТК | Ржаной хлеб | 30 |  | 67 | 2 |  | 14 |
|  |  |  |  | 84.00 |  |  |  |  |
| Полдник | Выпечка | ТТК | Булочка плетенка | 75 |  | 293 | 6 | 11 | 43 |
| Напиток  | 389 | Сок фруктовый | 150 |  | 102 |  |  | 24 |
|  |  |  |  | 35.00 |  |  |  |  |