

№06, ред 2 день

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
сб 2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,11	6,18	4,62	81
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2017 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	80		3,6	6,032	1,44	74
	сред.		2,69	6,57	7,84	102
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,65	113
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,8	17,9	1,40	221
ТТК 2020 Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
	сред.		13,29	12,67	4,43	184
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20		21,4	22,5	38,3	442
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		18,75	19,25	29,90	369
ГАРНИРЫ						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
	сред.		5,36	5,47	34,80	211
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
699/2004 Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
	сред.		0,10	0,00	16,28	68
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
		Итого с самост. бл юдом-				73,00
		Итого-				73,00

№Сб. рец.

3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ттк2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100	1,29	10,1	3,61	111	
ттк2019 Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5	0,9	5,15	2,85	62	
10/2001 Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132	
	сред.	0,92	6,47	6,76	90	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20	11,5	11,2	8,52	178	
ттк 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260	
ттк 2021 Рыба запеченная (филе)	80	18,5	10,6	3,5	182	
ттк 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20	16,6	20,7	4,3	266	
	сред.	16,42	15,41	4,71	222	
ттк 2021 Запеканка картофельная с мясом	200	14,4	18,3	27,7	331	
ттк2021 Вареники с творогом, со сгущённым молоком	200/30	27,3	9,6	57,7	430	
	сред.	20,85	13,95	42,70	380,50	
ГАРНИРЫ						
ттк 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,5	8,2	28,4	202	
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ттк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	12,00	18,30	85,2	551,00	
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ттк 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	сред.	0,03	0,00	9,17	38	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

№Сб. пр. 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,9	11
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
	сред.		1,15	3,85	7,27	70
1-ые БЛЮДА						
86/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,56	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021 Люля кебаб с соусом томатным	80/20		14,5	14,2	6,91	211
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2020 Голень куриная в томатном соусе	100		24,5	25,4	2,22	337
	сред.		17,38	16,20	3,74	230
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
ТТК 2018 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	сред.		19,25	24,22	37,98	448
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
216/2004 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		4,96	7,89	32,98	223
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
349/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,53	0,04	19,35	81
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
		Итого с				
		самост. бл	73,00			
		юдом-				
		Итого-	73,00			

№Сб. рен **5 день**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб 2013 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2015 Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,12	5,43	8,27	92
1- ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,9	17,9	1,40	221
ТТК 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
ТТК 2020 Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
	сред.		11,76	12,75	3,20	174
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/30		29,5	9,4	39,2	364
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/30		21,4	25,3	38,5	468
	сред.		25,46	17,35	38,85	416
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		3,98	7,85	34,10	224
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
	Итого с	самост.бл	73,00			
	Итогом-	юдом-	73,00			


Ланч

№Об. рег. 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

23/2015	Салат из свежих помидоров (без лука)	100	1,05	6,2	3,6	77
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
309/2015	Спагетти отварные с маслом	180/5	6,8	7,5	43,2	268
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
	Итого-	73,00	20,82	34,20	74,57	696

Начальник отдела по организации питания 
Зав. производством
Калькулятор

