

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 по 31.12.2025г "обед "Выберай сам" для детей 7 лет и старше на 2025-2026 уч.год (за счет родителей 220-00)

Согласовано: *МБОУ гимназия № 99*
Т.А. Смурова
 МБОУ гимназия № 99
 Екатеринбург, ул. Мухоморова, д. 99
 ОГРН 1046600000000
 ИНН 6604000000

1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<u>Неделя 1 день 1</u>						
Суп картофельный с горохом с гренками - 250/20 /Бульон с яйцом с мясом с гренками - 250/1/4шт/10/20						
43/2003	Салат "Коул-Сло" (белокачанная капуста, морковь, с маслом подсолнечным)	100	1,40	5,10	6,90	35,00
441/2003	Мясо, тушеное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
40/3	Гречневая пазля (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
тк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,51	20,12	125,66	778,68
<u>Неделя 1 день 2</u>						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
Борщ с картофелем со сметаной - 250/5 / Бульон с яйцом с мясом с гренками - 250/1/4шт/10/20						
7/2003	Салат "Куптум"(белокачанная капуста, свежий огурец)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
тк 472	Картофельный креп (протертый картофель с брокколи)	180	3,70	5,69	12,55	165,89
628/1994	Ароматные вершины (чай черный таежный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,54	33,66	85,87	743,56
<u>Неделя 1 день 3</u>						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
Рассольник Ленинградский со сметаной - 250/5 / Бульон с яйцом с мясом с гренками - 250/1/4шт/10/20						
4/2003	Салат "Нежный" (хрустящая морковь, яблоко, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	1,05	6,00	9,60	100,00

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	о-ды, г	ЭЦ, ккал
<u>Неделя 1 день 1</u>						
37/2003	Салат"Лето на тарелке" (сырые овощи с маслом подсолнечным)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462	Булгур с овощами	180	7,74	4,68	28,46	91,80
тк 289	Урик Шарбат (компот из кураги и изюма)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	Итого		22,89	25,02	111,92	683,18
<u>Неделя 1 день 2</u>						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
320/тк	Орли с соусом Бешамель (рыба в тесте с соусом Бешамель)	100/50	14,46	6,47	14,69	260,80
тк 492	Сарацинское зерно с кукурузой (рис с кукурузой)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		20,10	22,65	64,91	631,75
<u>Неделя 1 день 3</u>						
	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тк 500	"Пхали из свеклы" (салат из свеклы с сыром)	100	2,60	7,30	6,50	105,00

тгк 482	Мясо по - французски с сыром (мясо, запеченое с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Фарфалле (макаронные изделия отварные)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		18,21	22,19	80,58	581,54
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

Щи из свежей капусты со сметаной - 250/5 / Бульон с яйцом с мясом с гренками - 250/1/4шт/10/20

тгк 245	"Пейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тгк 476	Чанахи с мясом птицы в горшочке (тушеное филе птицы с картофелем и овощами)	250	18,75	15,25	32,50	348,00
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,26	26,11	77,30	650,81
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

Суп картофельный с макаронными изделиями - 250 / Бульон с яйцом с мясом с гренками - 250/1/4шт/10/20

тгк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом подсолнечным	100	0,63	6,00	2,3	68
тгк 496	Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00
тгк 497	Рис "Пикантный" с зеленым горошком и куркумой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18,47	24,85	80,42	678,36
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

Суп картофельный с горохом с гренками - 250/20 /Бульон с яйцом с мясом с гренками - 250/1/4шт/10/20

тгк 320	Салат из капусты по-домашнему (капуста свежая, морковь, масло подсолнечное)	100	1,40	6,10	9,10	101,00
тгк 479	Митболы из мяса на шпажке в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00

тгк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками индейки	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-						
	Итого		28,35	22,10	74,45	659,35
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

тгк 245	"Пейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
435/2004	Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50	312,50
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		28,76	23,11	76,30	615,31
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

тгк 244	Салат "Шакароб" (свежие томаты, масло подсолнечное)	100	0,54	9,99	2,61	102,51
тгк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Гречневая пазля (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	7,89	6,37	34,51	208,10
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		22,01	28,95	85,24	681,78
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

тгк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тгк 475	Шницель с болгарским перцем в нежном сливочном соусе	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00

тк 480	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		19,83	22,74	79,11	624,13
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

Борщ с картофелем со сметаной - 250/5 / Бульон с яйцом с мясом с гречками - 250/1/4шт/10/20

тк 477	Салат "Хрустик" (помидор, яйцо, сыр, масло подсолнечное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6
тк 483	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00
тк 484	Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	27,30	108,00
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		25,23	28,76	77,43	670,73
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной - 250/5 / Бульон с яйцом с мясом с гречками - 250/1/4шт/10/20

7/2003	Салат "Куптум"(хрустящая белокочанная капуста со свежим огурцом)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тк 488	Люля-кебаб "Школьный" из свинины и курицы на шпажке с соусом томатным и зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
тк 485	Капуста цветная в сухарном соусе	180	7,50	7,70	21,20	174,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		21,98	23,08	68,49	620,89
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

Суп - пюре из разных овощей с гречками - 250/20 / Бульон с яйцом с мясом с гречками - 250/1/4шт/10/20

тк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30

36/2003	Сарагинское зерно с овощами (припущенный рис с луком, морковью)	180	4,35	5,57	43,70	236,10
тк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		26,37	22,77	99,56	769,96
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

тк 530	Салат с кус-кусом и и яйцом	100	2,54	5,99	2,61	102,51
тк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17
228/2004	Картофельный гратен (картофель, запеченный до румяной корочки)	180	4,89	5,74	42,01	236,34
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		22,43	33,39	92,01	815,15
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

тк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом подсолнечным	100	0,63	6,00	2,3	68
тк 487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	300	20,00	11,30	46,90	401,00
тк 700	Мунберри (напиток из брусники)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		23,33	17,52	84,31	624,36
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ

тк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 489	Дзавар в горшочке (плов из мяса с булгуром)	250	14,50	17,64	46,51	341,56

276/1994	Мак энд чиз (спагетти с сыром)	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 469	Дары Урала (чай ягодный)	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,85	15,47	78,96	552,01
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Суп картофельный с крупой с рыбой - 250/10					
ттк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
ттк 456	Горшочек по-царски (ароматная гречка с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-						
	Итого		22,43	28,09	92,12	737,17
	Итого за 10 дней		194,80	224,95	720,28	5859,20
	Итого за один день		19,48	22,50	72,03	585,92

ттк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,97	18,77	93,37	568,87
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Бульон с яйцом с мясом с гренками - 250/1/4шт/10/20					
ттк 330	Французский салат из хрустящей морковки и сочного яблока	100	1,05	0,20	3,75	25,40
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Картофельный мусс	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18	18,31	71,72	526,31
	Итого за 10 дней		230,80	232,59	853,79	#####
	Итого за один день		23,08	23,26	85,38	657,60

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 по 31.12.2025г "завтрак "Выберай сам" для детей 12 лет и старше на 2025-2026 уч.год (за счет родителей 185-00)

Согласовано



МБОУ гимназия № 99
Сидорова

1 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<u>Неделя 1 день 1</u>						
43/2003	Салат "Коул-Сло" (белокачанная капуста, морковь, с маслом подсолнечным)	100	1,40	5,10	6,90	35,00
441/2003	Мясо, тушеное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
40/3	Гречневая пазля (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
тгк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		21,51	20,12	125,66	778,68
<u>Неделя 1 день 2</u>						
7/2003	Салат "Куптум"(белокачанная капуста, свежий огурец)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тгк 266	Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,20	8,10	21,53	171,00
тгк 472	Картофельный креп (протертый картофель с брокколи)	180	3,70	5,69	12,55	165,89
628/1994	Ароматные вершины (чай черный таежный)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,54	33,66	85,87	743,56
<u>Неделя 1 день 3</u>						
4/2003	Салат "Нежный" (хрустящая морковь, яблоко, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	1,05	6,00	9,60	100,00
тгк 482	Мясо по - французски с сыром (мясо, запеченое с сыром)	100	10,25	6,53	6,63	146,00
469/1994	Фарфалле (макаронные изделия отварные)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00

2 вариант						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<u>Неделя 1 день 1</u>						
37/2003	Салат"Лето на тарелке" (сырые овощи с маслом подсолнечным)	100	1,50	4,10	4,20	61,00
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тгк 462	Булгур с овощами	180	7,74	4,68	28,46	91,80
тгк 289	Урик Шарбат (компот из кураги и изюма)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
617/1994	Яблоко печеное	100	0,31	0,00	31,19	125,99
	Итого		22,89	25,02	111,92	683,18
<u>Неделя 1 день 2</u>						
тгк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
320/тгк	Орли с соусом Бешамель (рыба в тесте с соусом Бешамель)	100/50	14,46	6,47	14,69	260,80
тгк 492	Сарацинское зерно с кукурузой (рис с кукурузой)	180	5,16	9,36	38,90	218,19
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		20,10	22,65	64,91	631,75
<u>Неделя 1 день 3</u>						
тгк 500	"Пхали из свеклы" (салат из свеклы с сыром)	100	2,60	7,30	6,50	105,00
тгк 474	Паста со сливочным соусом и нежными кусочками индейки	250	24,10	14,50	46,50	450,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35

-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого		18,21	22,19	80,58	581,54
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	"Пейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
ттк 476	Чанахи с мясом птицы в горшочке (тушеное филе птицы с картофелем и овощами)	250	18,75	15,25	32,50	348,00
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		24,26	26,11	77,30	650,81
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом подсолнечным	100	0,63	6,00	2,3	68
ттк 496	Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00
ттк 497	Рис "Пикантный" с зеленым горошком и куркумой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18,47	24,85	80,42	678,36
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 320	Салат из капусты по-домашнему (капуста свежая, морковь, масло подсолнечное)	100	1,40	6,10	9,10	101,00
ттк 479	Митболы из мяса на шпажке в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00
ттк 480	Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		19,83	22,74	79,11	624,13
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 477	Салат "Хрустик" (помидор, яйцо, сыр, масло подсолнечное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6
ттк 483	Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00

-						
	Итого		28,35	22,10	74,45	659,35
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 245	"Пейзан овощной" (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
435/2004	Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50	312,50
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		28,76	23,11	76,30	615,31
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 244	Салат "Шакароб" (свежие томаты, масло подсолнечное)	100	0,54	9,99	2,61	102,51
ттк 467	Азу из мяса по-домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Гречневая палля (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	7,89	6,37	34,51	208,10
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		22,01	28,95	85,24	681,78
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
ттк 475	Шницель с болгарским перцем в нежном сливочном соусе	100/50	15,80	9,20	5,70	223,00
36/2003	Сарацинское зерно с овощами (припущенный рис с луком, морковью)	180	4,35	5,57	43,70	236,10
ттк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Итого		26,37	22,77	99,56	769,96
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ттк 530	Салат с кус-кусом и и яйцом	100	2,54	5,99	2,61	102,51
ттк 466	Чиполлетти пикантные на шпажке с сырным соусом	100/50	10,89	11,57	9,74	216,17

тк 484	Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	27,30	108,00
628/1994	Чайная легенда (чай черный с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		25,23	28,76	77,43	670,73
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
7/2003	Салат "Куптум"(хрустящая белокачанная капуста со свежим огурцом)	100	1,20	9,89	8,47	127,72
тк 488	Люля-кебаб "Школьный" из свинины и курицы на шпажке с соусом томатным и зеленью	100/50	11,30	5,30	11,70	196,00
тк 485	Капуста цветная в сухарном соусе	180	7,50	7,70	21,20	174,00
705/2004	Ароматный узвар из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		21,98	23,08	68,49	620,89
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 486	Бризоль из филе птицы	100	9,90	5,50	3,40	160,30
276/1994	Мак энд чиз (спагетти с сыром)	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тк 469	Дары Урала (чай ягодный)	200	0,30	0,00	7,30	30,80
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		19,85	15,47	78,96	552,01
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 470	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	6,20	6,90	92,00
тк 456	Горшочек по-царски (ароматная гречка с мясом)	250	18,25	21,70	50,00	490,00
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		22,43	28,09	92,12	737,17
	Итого за 10 дней		194,80	224,95	720,28	5859,20
	Итого за один день		19,48	22,50	72,03	585,92

228/2004	Картофельный гратен (картофель, запеченный до румяной корочки)	180	4,89	5,74	42,01	236,34
628/1994	Альпийский луг (чай зеленый с сахаром/лимоном)	200/7	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	9,77	19,50	173,98
	Итого		22,43	33,39	92,01	815,15
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 243	Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом подсолнечным	100	0,63	6,00	2,3	68
тк 487	Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	300	20,00	11,30	46,90	401,00
тк 700	Мунберри (напиток из брусники)	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		23,33	17,52	84,31	624,36
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 245	Пейзан овощной (свежие овощи в нарезке)	100	1,05	0,20	3,75	25,40
тк 489	Дзавар в горшочке (плов из мяса с булгуром)	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тк 263	Ягодный микс (компот из ягод)	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		18,97	18,77	93,37	568,87
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тк 330	Французский салат из хрустящей морковки и сочного яблока	100	1,05	0,20	3,75	25,40
42/2003	Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
472/1994	Картофельный мусс	180	3,72	5,39	24,11	159,09
	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	21,20	88,00
-	Хлеб "Крестьянский"	30	1,98	0,19	14,02	67,17
	Итого		18	18,31	71,72	526,31
	Итого за 10 дней		230,80	232,59	853,79	6576,01
	Итого за один день		23,08	23,26	85,38	657,60