

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"



Г.В. Круглова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2024 года**

| 1.06.2024 (суббота)     |  |               |               |                 |              |               |                        |
|-------------------------|--|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
| Завтрак                 |  |               |               |                 |              |               |                        |
| № рец                   | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                         |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 784                     | Зеленый горошек (порциями) 2011                | 40            | 11,08         | 1,24            | 0,08         | 2,6           | 16                     |
| 1093                    | Омлет с сыром № 211-15                         | 150           | 79,09         | 18,59           | 27,75        | 2,71          | 334,36                 |
| 1096                    | Бананы (порциями) 338-15                       | 200           | 38            | 3               | 0,2          | 42            | 178                    |
| 616                     | Хлеб йодированный                              | 40            | 2,4           | 3,08            | 0,32         | 20,44         | 96                     |
| 766                     | Кисель из плодов и ягод № 350-11               | 200           | 11,09         | 0,14            | 0,05         | 18,94         | 77,42                  |
|                         | <b>Итого</b>                                   | <b>630</b>    | <b>141,66</b> | <b>26,05</b>    | <b>28,4</b>  | <b>86,69</b>  | <b>701,78</b>          |
| Обед                    |  |               |               |                 |              |               |                        |
| № рец                   | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                         |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 615                     | Хлеб Бородинский                               | 30            | 1,8           | 2,04            | 0,39         | 12,21         | 62,1                   |
| 764                     | Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11 | 250           | 11,6          | 2,64            | 2,77         | 20,46         | 119,58                 |
| 781                     | Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11            | 100           | 35,04         | 16,76           | 7,61         | 13,71         | 189,13                 |
| 731                     | Каша пшеничная с маслом № 302-2011             | 180           | 10,12         | 7,93            | 5,46         | 43,28         | 257,99                 |
| 1058                    | Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15     | 100           | 17,08         | 2,39            | 7,74         | 2,85          | 87,97                  |
| 599                     | Сок (на порцию)                                | 200           | 15,4          | 1               | 0,2          | 19,8          | 92                     |
| 616                     | Хлеб йодированный                              | 49            | 2,95          | 3,77            | 0,39         | 25,04         | 117,6                  |
|                         | <b>Итого</b>                                   | <b>909</b>    | <b>93,99</b>  | <b>36,53</b>    | <b>24,56</b> | <b>137,35</b> | <b>926,37</b>          |
|                         | <b>Итого за день</b>                           | <b>1539</b>   | <b>235,65</b> | <b>62,58</b>    | <b>52,96</b> | <b>224,04</b> | <b>1628,15</b>         |
| 3.06.2024 (понедельник) |  |               |               |                 |              |               |                        |
| Завтрак                 |  |               |               |                 |              |               |                        |
| № рец                   | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                         |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 729                     | Суп молочный с макаронами № 120-2011           | 250           | 14,72         | 5,73            | 4,73         | 20,91         | 149,79                 |
| 616                     | Хлеб йодированный                              | 46            | 2,76          | 3,54            | 0,37         | 23,51         | 110,4                  |
| 1096                    | Бананы (порциями) 338-15                       | 200           | 38            | 3               | 0,2          | 42            | 178                    |
| 1135                    | Какао с молоком №382-2011                      | 200           | 12,53         | 3,89            | 3,14         | 25,28         | 133,92                 |
| 1166                    | Чоко Пай 28г                                   | 28            | 18,5          | 1,34            | 5,04         | 17,08         | 56                     |
|                         | <b>Итого</b>                                   | <b>724</b>    | <b>86,51</b>  | <b>17,5</b>     | <b>13,48</b> | <b>128,78</b> | <b>628,11</b>          |
| Обед                    |  |               |               |                 |              |               |                        |
| № рец                   | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                         |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 841                     | Суп картоф.с мясными фрикадельками № 104-15    | 250           | 41,5          | 8,47            | 6,22         | 15,95         | 156,58                 |
| 616                     | Хлеб йодированный                              | 55            | 3,28          | 4,24            | 0,44         | 28,1          | 132                    |
| 1058                    | Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15     | 100           | 17,08         | 2,39            | 7,74         | 2,85          | 87,97                  |
| 1097                    | Птица отварная (филе) № 288-15                 | 100           | 62,16         | 25,72           | 3,98         | 0,24          | 141,25                 |
| 594                     | Рис отварной № 304-2011                        | 180           | 14,01         | 4,44            | 6,51         | 43,09         | 233,25                 |
| 811                     | Компот из яблок и вишни № 344-11               | 200           | 11,11         | 0,24            | 0,12         | 14,06         | 57,3                   |
|                         | <b>Итого</b>                                   | <b>885</b>    | <b>149,14</b> | <b>45,5</b>     | <b>25,01</b> | <b>104,29</b> | <b>808,35</b>          |
|                         | <b>Итого за день</b>                           | <b>1609</b>   | <b>235,65</b> | <b>63</b>       | <b>38,49</b> | <b>233,07</b> | <b>1436,46</b>         |
| 4.06.2024 (вторник)     |  |               |               |                 |              |               |                        |
| Завтрак                 |  |               |               |                 |              |               |                        |
| № рец                   | Наименование блюда                             | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                         |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 755                     | Макароны отварные с сыром № 204-11             | 250           | 51,79         | 17,95           | 18,08        | 42,69         | 409,75                 |
| 616                     | Хлеб йодированный                              | 45            | 2,7           | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                    |

|      |   |            |              |              |             |              |               |
|------|---|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 682  | Чай с сахаром № 376-2011                    | 200        | 1,26         | 0,1          | 0,02        | 9,52         | 36,77         |
| 1054 | Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15 | 100        | 16,6         | 0,98         | 6,44        | 3,83         | 74,8          |
| 1163 | Пюре яблочное 125г                          | 125        | 17,6         | 1,25         | 0           | 11,25        | 45            |
|      | <b>Итого</b>                                | <b>720</b> | <b>89,95</b> | <b>23,74</b> | <b>24,9</b> | <b>90,28</b> | <b>674,32</b> |

**Обед**

| № рец | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|--|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 767   | Суп из овощей № 99-11                                | 250           | 11,71         | 1,75            | 4,98         | 11,36         | 97,44                  |
| 1087  | Пюре картофельное № 312-15                           | 180           | 26,03         | 3,79            | 5,62         | 23,65         | 163,01                 |
| 616   | Хлеб йодированный                                    | 50            | 3             | 3,85            | 0,4          | 25,55         | 120                    |
| 723   | Коктейль Молочный Ваниль 200 г                       | 200           | 36            | 5,6             | 5            | 18,8          | 140                    |
| 776   | Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11      | 100           | 9,87          | 1,68            | 5,09         | 9,5           | 89,5                   |
| 652   | Котлета Сочная с помидором и сыром Акт от 29,11,2022 | 110           | 57,21         | 21,13           | 9,24         | 2,04          | 181,35                 |
| 615   | Хлеб Бородинский                                     | 32            | 1,88          | 2,18            | 0,42         | 13,02         | 66,24                  |
|       | <b>Итого</b>   | <b>922</b>    | <b>145,7</b>  | <b>39,98</b>    | <b>30,75</b> | <b>103,92</b> | <b>857,54</b>          |
|       | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1642</b>   | <b>235,65</b> | <b>63,72</b>    | <b>55,65</b> | <b>194,2</b>  | <b>1531,86</b>         |

**5.06.2024 (среда)**

**Завтрак**

| № рец | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р     | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|--|---------------|-------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |  |               |             | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 616   | Хлеб йодированный  | 40            | 2,4         | 3,08            | 0,32         | 20,44         | 96                     |
| 600   | Яблоки (порциями)  | 100           | 11,5        | 0,4             | 0,4          | 9,8           | 45                     |
| 681   | Какао с молоком сгущенным № 383-2011                         | 190           | 14,95       | 3,52            | 3,73         | 23,17         | 137,16                 |
| 738   | Запеканка из твор, с морк, со сгущ,молоком 150\30 № 224-2011 | 180           | 58,25       | 18,13           | 14,56        | 52,07         | 405,74                 |
|       | <b>Итого</b>   | <b>510</b>    | <b>87,1</b> | <b>25,13</b>    | <b>19,01</b> | <b>105,48</b> | <b>683,9</b>           |

**Обед**

| № рец | Наименование блюда                      | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 779   | Рассольник ленинградский № 96-11        | 250           | 14,42         | 2,1             | 5,11         | 16,72         | 124,11                 |
| 731   | Каша пшеничная с маслом № 302-2011      | 180           | 10,12         | 7,93            | 5,46         | 43,28         | 257,99                 |
| 616   | Хлеб йодированный                       | 45            | 2,7           | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                    |
| 599   | Сок (на порцию)                         | 190           | 14,63         | 0,95            | 0,19         | 18,81         | 87,4                   |
| 1090  | Бефстроганов из говядины 50\50 № 250-15 | 100           | 83,51         | 16,51           | 16,66        | 5,57          | 238,07                 |
| 1059  | Салат Летний № 34-15                    | 100           | 21,65         | 2,44            | 7,56         | 6,87          | 104,36                 |
| 615   | Хлеб Бородинский                        | 25            | 1,52          | 1,7             | 0,32         | 10,17         | 51,75                  |
|       | <b>Итого</b>                            | <b>890</b>    | <b>148,55</b> | <b>35,09</b>    | <b>35,66</b> | <b>124,41</b> | <b>971,68</b>          |
|       | <b>Итого за день</b>                    | <b>1400</b>   | <b>235,65</b> | <b>60,22</b>    | <b>54,67</b> | <b>229,89</b> | <b>1655,58</b>         |

**6.06.2024 (четверг)**

**Завтрак**

| № рец | Наименование блюда               | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|----------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|
|       |                                  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 766   | Кисель из плодов и ягод № 350-11 | 200           | 11,09         | 0,14            | 0,05         | 18,94        | 77,42                  |
| 616   | Хлеб йодированный                | 40            | 2,4           | 3,08            | 0,32         | 20,44        | 96                     |
| 1093  | Омлет с сыром № 211-15           | 180           | 94,91         | 22,3            | 33,3         | 3,25         | 401,23                 |
| 784   | Зеленый горошек (порциями) 2011  | 40            | 11,08         | 1,24            | 0,08         | 2,6          | 16                     |
| 601   | Апельсины (порциями)             | 100           | 15,5          | 0,9             | 0,2          | 8,1          | 40                     |
|       | <b>Итого</b>                     | <b>560</b>    | <b>134,98</b> | <b>27,66</b>    | <b>33,95</b> | <b>53,33</b> | <b>630,65</b>          |

**Обед**

| № рец | Наименование блюда                            | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 1083  | Суп картоф, с горохом и филе ц/б № 102-15     | 250           | 28,74         | 13,07           | 6,42         | 16,91         | 181,38                 |
| 781   | Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11           | 90            | 31,53         | 15,09           | 6,85         | 12,34         | 170,22                 |
| 715   | Макаронные изделия отварные № 309-2011        | 180           | 10,81         | 6,29            | 5,13         | 37,22         | 220,41                 |
| 620   | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20 | 190           | 8,17          | 0,47            | 0,07         | 12,07         | 50,97                  |
| 616   | Хлеб йодированный                             | 47            | 2,79          | 3,62            | 0,38         | 24,02         | 112,8                  |
| 1053  | Салат из свежих помидоров № 23-15             | 100           | 18,63         | 1,11            | 6,14         | 4,83          | 79,93                  |
|       | <b>Итого</b>                                  | <b>857</b>    | <b>100,67</b> | <b>39,65</b>    | <b>24,99</b> | <b>107,39</b> | <b>815,71</b>          |
|       | <b>Итого за день</b>                          | <b>1417</b>   | <b>235,65</b> | <b>67,31</b>    | <b>58,94</b> | <b>160,72</b> | <b>1446,36</b>         |

## 7.06.2024 (пятница)

## Завтрак

| № рец | Наименование блюда                          | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |             | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------------|
|       |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы    |                        |
| 684   | Чай с лимоном № 377-2011                    | 200           | 1,93         | 0,13            | 0,03         | 9,46        | 37,32                  |
| 616   | Хлеб йодированный                           | 50            | 3            | 3,85            | 0,4          | 25,55       | 120                    |
| 1049  | Помидоры натуральные свежие № 71-15         | 100           | 19,39        | 1,1             | 0,2          | 3,8         | 23                     |
| 1120  | Плов из птицы (окорочек БК) 60/190 № 291-15 | 250           | 49,19        | 21,4            | 21,98        | 49,69       | 475,08                 |
|       | <b>Итого</b>                                | <b>600</b>    | <b>73,51</b> | <b>26,48</b>    | <b>22,61</b> | <b>88,5</b> | <b>655,4</b>           |

## Обед

| № рец | Наименование блюда                            | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 680   | Борщ с капустой и картофелем № 82-2011        | 250           | 10,78         | 1,7             | 4,89         | 13,48        | 100,34                 |
| 608   | Каша гречневая рассыпч, № 302-11              | 190           | 14,58         | 10,9            | 7,56         | 53,48        | 331,15                 |
| 616   | Хлеб йодированный                             | 45            | 2,67          | 3,46            | 0,36         | 22,99        | 108                    |
| 879   | Гуляш говяжий 60/60, № 260-15                 | 120           | 86,83         | 18,04           | 9,05         | 3,39         | 69,26                  |
| 724   | Вафли Джумка 37 г                             | 37            | 25            | 2,04            | 8,14         | 23,31        | 173,9                  |
| 615   | Хлеб Бородинский                              | 35            | 2,1           | 2,38            | 0,45         | 14,24        | 72,45                  |
| 1048  | Огурцы натуральные свежие № 71-15             | 100           | 11,58         | 0,8             | 1            | 2,6          | 14                     |
| 620   | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20 | 200           | 8,6           | 0,49            | 0,07         | 12,71        | 53,65                  |
|       | <b>Итого</b>                                  | <b>977</b>    | <b>162,14</b> | <b>39,81</b>    | <b>31,52</b> | <b>146,2</b> | <b>922,75</b>          |
|       | <b>Итого за день</b>                          | <b>1577</b>   | <b>235,65</b> | <b>66,29</b>    | <b>54,13</b> | <b>234,7</b> | <b>1578,15</b>         |

## 10.06.2024 (понедельник)

## Завтрак

| № рец | Наименование блюда                              | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|
|       |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 1099  | Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11 | 200           | 18,9         | 7,27            | 9,73         | 31,1         | 241,64                 |
| 737   | Сыр (порциями) № 15-2011                        | 20            | 18,48        | 5,36            | 5,04         | 0            | 66,8                   |
| 782   | Масло (порциями) № 14-11                        | 15            | 13,2         | 0,15            | 10,88        | 0,21         | 99,3                   |
| 616   | Хлеб йодированный                               | 40            | 2,4          | 3,08            | 0,32         | 20,44        | 96                     |
| 684   | Чай с лимоном № 377-2011                        | 200           | 1,93         | 0,13            | 0,03         | 9,46         | 37,32                  |
| 600   | Яблоки (порциями)                               | 110           | 12,65        | 0,44            | 0,44         | 10,78        | 49,5                   |
| 597   | Пряники (порциями)                              | 31            | 6,8          | 1,67            | 1,58         | 22,94        | 113,18                 |
|       | <b>Итого</b>                                    | <b>616</b>    | <b>74,36</b> | <b>18,1</b>     | <b>28,02</b> | <b>94,93</b> | <b>703,74</b>          |

## Обед

| № рец | Наименование блюда                          | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 706   | Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15 | 250           | 30,14         | 10,41           | 4,15         | 15,11         | 143,02                 |
| 1054  | Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15 | 100           | 16,6          | 0,98            | 6,44         | 3,83          | 74,8                   |
| 616   | Хлеб йодированный                           | 45            | 2,7           | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                    |
| 615   | Хлеб Бородинский                            | 37            | 2,24          | 2,52            | 0,48         | 15,06         | 76,59                  |
| 879   | Гуляш говяжий 50/50, № 260-15               | 100           | 72,36         | 15,03           | 7,54         | 2,82          | 57,72                  |
| 1087  | Пюре картофельное № 312-15                  | 180           | 26,03         | 3,79            | 5,62         | 23,65         | 163,01                 |
| 769   | Компот из сухофруктов № 495-2021            | 200           | 4,42          | 0,46            | 0            | 19,78         | 78,1                   |
| 597   | Пряники (порциями)                          | 31            | 6,8           | 1,67            | 1,58         | 22,94         | 113,18                 |
|       | <b>Итого</b>                                | <b>943</b>    | <b>161,29</b> | <b>38,32</b>    | <b>26,17</b> | <b>126,18</b> | <b>814,42</b>          |
|       | <b>Итого за день</b>                        | <b>1559</b>   | <b>235,65</b> | <b>56,42</b>    | <b>54,19</b> | <b>221,11</b> | <b>1518,16</b>         |

## 11.06.2024 (вторник)

## Завтрак

| № рец | Наименование блюда                  | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|-------------------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|
|       |                                     |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 1097  | Птица отварная (филе) № 288-15      | 100           | 62,16        | 25,72           | 3,98         | 0,24         | 141,25                 |
| 1049  | Помидоры натуральные свежие № 71-15 | 100           | 19,39        | 1,1             | 0,2          | 3,8          | 23                     |
| 608   | Каша гречневая рассыпч, № 302-11    | 180           | 13,81        | 10,32           | 7,16         | 50,67        | 313,72                 |
| 616   | Хлеб йодированный                   | 43            | 2,58         | 3,31            | 0,34         | 21,97        | 103,2                  |
| 682   | Чай с сахаром № 376-2011            | 210           | 1,33         | 0,1             | 0,03         | 10           | 38,61                  |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>633</b>    | <b>99,27</b> | <b>40,55</b>    | <b>11,71</b> | <b>86,68</b> | <b>619,78</b>          |

## Обед

| № рец | Наименование блюда                  | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г |      |          | Энерг. ценность, ккал, |
|-------|-------------------------------------|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|
|       |                                     |               |         | Белки           | Жиры | Углеводы |                        |
| 757   | Борщ с фасолью и картофелем № 84-11 | 250           | 12,24   | 3,47            | 5,08 | 15,79    | 122,69                 |

|      |   |             |               |              |              |               |                |
|------|---|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 715  | Макаронные изделия отварные № 309-2011        | 180         | 10,81         | 6,29         | 5,13         | 37,22         | 220,41         |
| 1059 | Салат Летний № 34-15                          | 100         | 21,65         | 2,44         | 7,56         | 6,87          | 104,36         |
| 620  | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20 | 200         | 8,6           | 0,49         | 0,07         | 12,71         | 53,65          |
| 616  | Хлеб йодированный                             | 45          | 2,7           | 3,46         | 0,36         | 22,99         | 108            |
| 615  | Хлеб Бородинский                              | 35          | 2,1           | 2,38         | 0,45         | 14,24         | 72,45          |
| 716  | Сметана на порции                             | 40          | 16,6          | 1,03         | 5,88         | 1,33          | 62,33          |
| 1113 | Котлета говяжья № 268-15                      | 100         | 61,68         | 15,09        | 12,14        | 15,53         | 228,55         |
|      | <b>Итого</b>                                  | <b>950</b>  | <b>136,38</b> | <b>34,65</b> | <b>36,67</b> | <b>126,68</b> | <b>972,44</b>  |
|      | <b>Итого за день</b>                          | <b>1583</b> | <b>235,65</b> | <b>75,2</b>  | <b>48,38</b> | <b>213,36</b> | <b>1592,22</b> |

**13.06.2024 (четверг)**

**Завтрак**

| № рец | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг, ценность, ккал, |
|-------|--|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 601   | Апельсины (порциями)                                 | 200           | 31            | 1,8             | 0,4          | 16,2          | 80                     |
| 616   | Хлеб йодированный                                    | 40            | 2,4           | 3,08            | 0,32         | 20,44         | 96                     |
| 681   | Какао с молоком сгущенным № 383-2011                 | 180           | 14,17         | 3,33            | 3,54         | 21,95         | 129,94                 |
| 1138  | Сырники из творога с вишневым соусом 120/50 № 219-15 | 170           | 65,95         | 20,92           | 13,25        | 46,07         | 383,73                 |
|       | <b>Итого</b>   | <b>590</b>    | <b>113,52</b> | <b>29,13</b>    | <b>17,51</b> | <b>104,66</b> | <b>689,67</b>          |

**Обед**

| № рец | Наименование блюда                               | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг, ценность, ккал, |
|-------|--|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 724   | Вафли Джумка 37 г                                | 37            | 25            | 2,04            | 8,14         | 23,31         | 173,9                  |
| 703   | Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011      | 150           | 33,09         | 13,48           | 7,11         | 7,27          | 139,87                 |
| 754   | Суп картофель, с бобовыми № 102-11               | 250           | 9,83          | 5,08            | 5,33         | 19,45         | 147,83                 |
| 776   | Салат из белокач, капусты с зел,горошком № 45-11 | 100           | 9,87          | 1,68            | 5,09         | 9,5           | 89,5                   |
| 1087  | Пюре картофельное № 312-15                       | 180           | 26,03         | 3,79            | 5,62         | 23,65         | 163,01                 |
| 616   | Хлеб йодированный                                | 49            | 2,91          | 3,77            | 0,39         | 25,04         | 117,6                  |
| 599   | Сок (на порцию)                                  | 200           | 15,4          | 1               | 0,2          | 19,8          | 92                     |
|       | <b>Итого</b>                                     | <b>966</b>    | <b>122,13</b> | <b>30,84</b>    | <b>31,88</b> | <b>128,02</b> | <b>923,71</b>          |
|       | <b>Итого за день</b>                             | <b>1556</b>   | <b>235,65</b> | <b>59,97</b>    | <b>49,39</b> | <b>232,68</b> | <b>1613,38</b>         |

**14.06.2014 (пятница)**

**Завтрак**

| № рец | Наименование блюда  | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг, ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 1032  | Жаркое по-домашнему (говяд,тазобедренная) 60/180 № 259-15 | 240           | 102,59        | 21,37           | 2,89         | 25,25         | 212,86                 |
| 1048  | Огурцы натуральные свежие № 71-15                         | 100           | 11,58         | 0,8             | 1            | 2,6           | 14                     |
| 684   | Чай с лимоном № 377-2011                                  | 200           | 1,93          | 0,13            | 0,03         | 9,46          | 37,32                  |
| 616   | Хлеб йодированный   | 50            | 3             | 3,85            | 0,4          | 25,55         | 120                    |
| 782   | Масло (порциями) № 14-11                                  | 15            | 13,2          | 0,15            | 10,88        | 0,21          | 99,3                   |
| 597   | Пряники (порциями)  | 62            | 13,61         | 3,35            | 3,16         | 45,88         | 226,36                 |
|       | <b>Итого</b>  | <b>667</b>    | <b>145,91</b> | <b>29,65</b>    | <b>18,36</b> | <b>108,95</b> | <b>709,84</b>          |

**Обед**

| № рец | Наименование блюда  | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг, ценность, ккал, |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 779   | Рассольник ленинградский № 96-11                            | 250           | 14,42         | 2,1             | 5,11         | 16,72         | 124,11                 |
| 711   | Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом 90/20 № 297-2011 | 110           | 33,21         | 13,78           | 2,55         | 8,2           | 108,08                 |
| 594   | Рис отварной № 304-2011                                     | 180           | 14,01         | 4,44            | 6,51         | 43,09         | 233,25                 |
| 616   | Хлеб йодированный   | 48            | 2,88          | 3,7             | 0,38         | 24,53         | 115,2                  |
| 1054  | Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15                 | 100           | 16,6          | 0,98            | 6,44         | 3,83          | 74,8                   |
| 620   | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20               | 200           | 8,6           | 0,49            | 0,07         | 12,71         | 53,65                  |
|       | <b>Итого</b>  | <b>888</b>    | <b>89,72</b>  | <b>25,49</b>    | <b>21,06</b> | <b>109,08</b> | <b>709,09</b>          |
|       | <b>Итого за день</b>  | <b>1555</b>   | <b>235,63</b> | <b>55,14</b>    | <b>39,42</b> | <b>218,03</b> | <b>1418,93</b>         |

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"



Г.В. Круглова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2024 года**

| 17.06.2024 (понедельник) |  |               |               |                 |              |               |                       |
|--------------------------|--|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
| Завтрак                  |  |               |               |                 |              |               |                       |
| № рец                    | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                          |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 684                      | Чай с лимоном № 377-2011                                     | 200           | 1,93          | 0,13            | 0,03         | 9,46          | 37,32                 |
| 616                      | Хлеб йодированный  | 50            | 3             | 3,85            | 0,4          | 25,55         | 120                   |
| 1049                     | Помидоры натуральные свежие № 71-15                          | 100           | 19,39         | 1,1             | 0,2          | 3,8           | 23                    |
| 1120                     | Плов из птицы (окорочек БК) 60/190 № 291-15                  | 250           | 49,19         | 21,4            | 21,98        | 49,69         | 475,08                |
|                          | <b>Итого</b>   | <b>600</b>    | <b>73,51</b>  | <b>26,48</b>    | <b>22,61</b> | <b>88,5</b>   | <b>655,4</b>          |
| Обед                     |  |               |               |                 |              |               |                       |
| № рец                    | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                          |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 680                      | Борщ с капустой и картофелем № 82-2011                       | 250           | 10,78         | 1,7             | 4,89         | 13,48         | 100,34                |
| 608                      | Каша гречневая рассыпч. № 302-11                             | 190           | 14,58         | 10,9            | 7,56         | 53,48         | 331,15                |
| 616                      | Хлеб йодированный  | 45            | 2,67          | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                   |
| 879                      | Гуляш говяжий 60/60, № 260-15                                | 120           | 86,83         | 18,04           | 9,05         | 3,39          | 69,26                 |
| 724                      | Вафли Джумка 37 г  | 37            | 25            | 2,04            | 8,14         | 23,31         | 173,9                 |
| 615                      | Хлеб Бородинский   | 35            | 2,1           | 2,38            | 0,45         | 14,24         | 72,45                 |
| 1048                     | Огурцы натуральные свежие № 71-15                            | 100           | 11,58         | 0,8             | 1            | 2,6           | 14                    |
| 620                      | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20                | 200           | 8,6           | 0,49            | 0,07         | 12,71         | 53,65                 |
|                          | <b>Итого</b>   | <b>977</b>    | <b>162,14</b> | <b>39,81</b>    | <b>31,52</b> | <b>146,2</b>  | <b>922,75</b>         |
|                          | <b>Итого за день</b>   | <b>1577</b>   | <b>235,65</b> | <b>66,29</b>    | <b>54,13</b> | <b>234,7</b>  | <b>1578,15</b>        |
| 18.06.2024 (вторник)     |  |               |               |                 |              |               |                       |
| Завтрак                  |  |               |               |                 |              |               |                       |
| № рец                    | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                          |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 755                      | Макароны отварные с сыром № 204-11                           | 250           | 51,79         | 17,95           | 18,08        | 42,69         | 409,75                |
| 616                      | Хлеб йодированный  | 45            | 2,7           | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                   |
| 682                      | Чай с сахаром № 376-2011                                     | 200           | 1,26          | 0,1             | 0,02         | 9,52          | 36,77                 |
| 1054                     | Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15                  | 100           | 16,6          | 0,98            | 6,44         | 3,83          | 74,8                  |
| 1163                     | Пюре яблочное 125г   | 125           | 17,6          | 1,25            | 0            | 11,25         | 45                    |
|                          | <b>Итого</b>   | <b>720</b>    | <b>89,95</b>  | <b>23,74</b>    | <b>24,9</b>  | <b>90,28</b>  | <b>674,32</b>         |
| Обед                     |  |               |               |                 |              |               |                       |
| № рец                    | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                          |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 767                      | Суп из овощей № 99-11  | 250           | 11,71         | 1,75            | 4,98         | 11,36         | 97,44                 |
| 1087                     | Пюре картофельное № 312-15                                   | 180           | 26,03         | 3,79            | 5,62         | 23,65         | 163,01                |
| 616                      | Хлеб йодированный  | 50            | 3             | 3,85            | 0,4          | 25,55         | 120                   |
| 723                      | Коктейль Молочный Ваниль 200 г                               | 200           | 36            | 5,6             | 5            | 18,8          | 140                   |
| 776                      | Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11              | 100           | 9,87          | 1,68            | 5,09         | 9,5           | 89,5                  |
| 652                      | Котлета Сочная с помидором и сыром Акт от 29,11,2022         | 110           | 57,21         | 21,13           | 9,24         | 2,04          | 181,35                |
| 615                      | Хлеб Бородинский   | 32            | 1,88          | 2,18            | 0,42         | 13,02         | 66,24                 |
|                          | <b>Итого</b>   | <b>922</b>    | <b>145,7</b>  | <b>39,98</b>    | <b>30,75</b> | <b>103,92</b> | <b>857,54</b>         |
|                          | <b>Итого за день</b>   | <b>1642</b>   | <b>235,65</b> | <b>63,72</b>    | <b>55,65</b> | <b>194,2</b>  | <b>1531,86</b>        |
| 19.06.2024 (среда)       |  |               |               |                 |              |               |                       |
| Завтрак                  |  |               |               |                 |              |               |                       |
| № рец                    | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                          |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 616                      | Хлеб йодированный  | 40            | 2,4           | 3,08            | 0,32         | 20,44         | 96                    |
| 600                      | Яблоки (порциями)  | 100           | 11,5          | 0,4             | 0,4          | 9,8           | 45                    |
| 681                      | Какао с молоком сгущенным № 383-2011                         | 190           | 14,95         | 3,52            | 3,73         | 23,17         | 137,16                |
| 738                      | Запеканка из tvor, с морк, со сгуш,молоком 150/30 № 224-2011 | 180           | 58,25         | 18,13           | 14,56        | 52,07         | 405,74                |
|                          | <b>Итого</b>   | <b>510</b>    | <b>87,1</b>   | <b>25,13</b>    | <b>19,01</b> | <b>105,48</b> | <b>683,9</b>          |

| Обед  |   |               |               |                 |              |               |                       |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
| № рец | Наименование блюда                      | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 779   | Рассольник ленинградский № 96-11        | 250           | 14,42         | 2,1             | 5,11         | 16,72         | 124,11                |
| 731   | Каша пшеничная с маслом № 302-2011      | 180           | 10,12         | 7,93            | 5,46         | 43,28         | 257,99                |
| 616   | Хлеб йодированный                       | 45            | 2,7           | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                   |
| 599   | Сок (на порцию)                         | 190           | 14,63         | 0,95            | 0,19         | 18,81         | 87,4                  |
| 1090  | Бефстроганов из говядина 50\50 № 250-15 | 100           | 83,51         | 16,51           | 16,66        | 5,57          | 238,07                |
| 1059  | Салат Летний № 34-15                    | 100           | 21,65         | 2,44            | 7,56         | 6,87          | 104,36                |
| 615   | Хлеб Бородинский                        | 25            | 1,52          | 1,7             | 0,32         | 10,17         | 51,75                 |
|       | <b>Итого</b>                            | <b>890</b>    | <b>148,55</b> | <b>35,09</b>    | <b>35,66</b> | <b>124,41</b> | <b>971,68</b>         |
|       | <b>Итого за день</b>                    | <b>1400</b>   | <b>235,65</b> | <b>60,22</b>    | <b>54,67</b> | <b>229,89</b> | <b>1655,58</b>        |

**20.06.2024 (четверг)**

| Завтрак |                                  |               |               |                 |              |              |                       |
|---------|----------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|
| № рец   | Наименование блюда               | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал |
|         |                                  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                       |
| 766     | Кисель из плодов и ягод № 350-11 | 200           | 11,09         | 0,14            | 0,05         | 18,94        | 77,42                 |
| 616     | Хлеб йодированный                | 40            | 2,4           | 3,08            | 0,32         | 20,44        | 96                    |
| 1093    | Омлет с сыром № 211-15           | 180           | 94,91         | 22,3            | 33,3         | 3,25         | 401,23                |
| 784     | Зеленый горошек (порциями) 2011  | 40            | 11,08         | 1,24            | 0,08         | 2,6          | 16                    |
| 601     | Апельсины (порциями)             | 100           | 15,5          | 0,9             | 0,2          | 8,1          | 40                    |
|         | <b>Итого</b>                     | <b>560</b>    | <b>134,98</b> | <b>27,66</b>    | <b>33,95</b> | <b>53,33</b> | <b>630,65</b>         |

**Обед**

| № рец | Наименование блюда                            | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|-------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
|       |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 1083  | Суп картоф, с горохом и филе ц/б № 102-15     | 250           | 28,74         | 13,07           | 6,42         | 16,91         | 181,38                |
| 781   | Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11           | 90            | 31,53         | 15,09           | 6,85         | 12,34         | 170,22                |
| 715   | Макаронные изделия отварные № 309-2011        | 180           | 10,81         | 6,29            | 5,13         | 37,22         | 220,41                |
| 620   | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20 | 190           | 8,17          | 0,47            | 0,07         | 12,07         | 50,97                 |
| 616   | Хлеб йодированный                             | 47            | 2,79          | 3,62            | 0,38         | 24,02         | 112,8                 |
| 1053  | Салат из свежих помидоров № 23-15             | 100           | 18,63         | 1,11            | 6,14         | 4,83          | 79,93                 |
|       | <b>Итого</b>                                  | <b>857</b>    | <b>100,67</b> | <b>39,65</b>    | <b>24,99</b> | <b>107,39</b> | <b>815,71</b>         |
|       | <b>Итого за день</b>                          | <b>1417</b>   | <b>235,65</b> | <b>67,31</b>    | <b>58,94</b> | <b>160,72</b> | <b>1446,36</b>        |

**21.06.2024 (пятница)**

| Завтрак |                                      |               |              |                 |              |               |                       |
|---------|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
| № рец   | Наименование блюда                   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|         |                                      |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 729     | Суп молочный с макаронами № 120-2011 | 250           | 14,72        | 5,73            | 4,73         | 20,91         | 149,79                |
| 616     | Хлеб йодированный                    | 46            | 2,76         | 3,54            | 0,37         | 23,51         | 110,4                 |
| 1096    | Бананы (порциями) 338-15             | 200           | 38           | 3               | 0,2          | 42            | 178                   |
| 1135    | Какао с молоком №382-2011            | 200           | 12,53        | 3,89            | 3,14         | 25,28         | 133,92                |
| 1166    | Чоко Пай 28г                         | 28            | 18,5         | 1,34            | 5,04         | 17,08         | 56                    |
|         | <b>Итого</b>                         | <b>724</b>    | <b>86,51</b> | <b>17,5</b>     | <b>13,48</b> | <b>128,78</b> | <b>628,11</b>         |

**Обед**

| № рец | Наименование блюда                           | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|-------|--|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
|       |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 841   | Суп картоф, с мясными фрикадельками № 104-15 | 250           | 41,5          | 8,47            | 6,22         | 15,95         | 156,58                |
| 616   | Хлеб йодированный                            | 55            | 3,28          | 4,24            | 0,44         | 28,1          | 132                   |
| 1058  | Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15   | 100           | 17,08         | 2,39            | 7,74         | 2,85          | 87,97                 |
| 1097  | Птица отварная (филе) № 288-15               | 100           | 62,16         | 25,72           | 3,98         | 0,24          | 141,25                |
| 594   | Рис отварной № 304-2011                      | 180           | 14,01         | 4,44            | 6,51         | 43,09         | 233,25                |
| 811   | Компот из яблок и вишни № 344-11             | 200           | 11,11         | 0,24            | 0,12         | 14,06         | 57,3                  |
|       | <b>Итого</b>                                 | <b>885</b>    | <b>149,14</b> | <b>45,5</b>     | <b>25,01</b> | <b>104,29</b> | <b>808,35</b>         |
|       | <b>Итого за день</b>                         | <b>1609</b>   | <b>235,65</b> | <b>63</b>       | <b>38,49</b> | <b>233,07</b> | <b>1436,46</b>        |

**24.06.2024 (понедельник)**

| Завтрак |   |               |              |                 |              |              |                       |
|---------|---|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|
| № рец   | Наименование блюда                              | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал |
|         |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                       |
| 1099    | Каша овсяная (вязкая) молочная с изюмом №173-11 | 250           | 23,62        | 9,09            | 12,16        | 38,87        | 302,05                |
| 737     | Сыр (порциями) № 15-2011                        | 20            | 18,48        | 5,36            | 5,04         | 0            | 66,8                  |
| 782     | Масло (порциями) № 14-11                        | 15            | 13,2         | 0,15            | 10,88        | 0,21         | 99,3                  |
| 616     | Хлеб йодированный                               | 45            | 2,7          | 3,46            | 0,36         | 22,99        | 108                   |
| 684     | Чай с лимоном № 377-2011                        | 200           | 1,93         | 0,13            | 0,03         | 9,46         | 37,32                 |
| 600     | Яблоки (порциями)                               | 130           | 14,95        | 0,52            | 0,52         | 12,74        | 58,5                  |
|         | <b>Итого</b>                                    | <b>660</b>    | <b>74,88</b> | <b>18,71</b>    | <b>28,99</b> | <b>84,27</b> | <b>671,97</b>         |

| Обед                 |  |               |               |                 |              |               |                         |
|----------------------|--|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рец                | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал/г |
|                      |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                         |
| 706                  | Суп картофельный с рисом и филе ЦБ № 101-15          | 250           | 30,14         | 10,41           | 4,15         | 15,11         | 143,02                  |
| 1054                 | Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15          | 100           | 16,6          | 0,98            | 6,44         | 3,83          | 74,8                    |
| 616                  | Хлеб йодированный                                    | 45            | 2,7           | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                     |
| 615                  | Хлеб Бородинский                                     | 29            | 1,72          | 1,97            | 0,38         | 11,8          | 60,03                   |
| 879                  | Гуляш говяжий 50/50, № 260-15                        | 100           | 72,36         | 15,03           | 7,54         | 2,82          | 57,72                   |
| 1087                 | Пюре картофельное № 312-15                           | 180           | 26,03         | 3,79            | 5,62         | 23,65         | 163,01                  |
| 769                  | Компот из сухофруктов № 495-2021                     | 200           | 4,42          | 0,46            | 0            | 19,78         | 78,1                    |
| 597                  | Пряники (порциями)                                   | 31            | 6,8           | 1,67            | 1,58         | 22,94         | 113,18                  |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>935</b>    | <b>160,77</b> | <b>37,77</b>    | <b>26,07</b> | <b>122,92</b> | <b>797,86</b>           |
|                      | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1595</b>   | <b>235,65</b> | <b>56,48</b>    | <b>55,06</b> | <b>207,19</b> | <b>1469,83</b>          |
| 25.06.2024 (вторник) |  |               |               |                 |              |               |                         |
| Завтрак              |  |               |               |                 |              |               |                         |
| № рец                | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал/г |
|                      |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                         |
| 1097                 | Птица отварная (филе) № 288-15                       | 100           | 62,16         | 25,72           | 3,98         | 0,24          | 141,25                  |
| 1049                 | Помидоры натуральные свежие № 71-15                  | 100           | 19,39         | 1,1             | 0,2          | 3,8           | 23                      |
| 608                  | Каша гречневая рассыпч., № 302-11                    | 180           | 13,81         | 10,32           | 7,16         | 50,67         | 313,72                  |
| 616                  | Хлеб йодированный                                    | 43            | 2,58          | 3,31            | 0,34         | 21,97         | 103,2                   |
| 682                  | Чай с сахаром № 376-2011                             | 210           | 1,33          | 0,1             | 0,03         | 10            | 38,61                   |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>633</b>    | <b>99,27</b>  | <b>40,55</b>    | <b>11,71</b> | <b>86,68</b>  | <b>619,78</b>           |
| Обед                 |  |               |               |                 |              |               |                         |
| № рец                | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал/г |
|                      |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                         |
| 757                  | Борщ с фасолью и картофелем № 84-11                  | 250           | 12,24         | 3,47            | 5,08         | 15,79         | 122,69                  |
| 715                  | Макаронные изделия отварные № 309-2011               | 180           | 10,81         | 6,29            | 5,13         | 37,22         | 220,41                  |
| 1059                 | Салат Летний № 34-15                                 | 100           | 21,65         | 2,44            | 7,56         | 6,87          | 104,36                  |
| 620                  | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20        | 200           | 8,6           | 0,49            | 0,07         | 12,71         | 53,65                   |
| 616                  | Хлеб йодированный                                    | 45            | 2,7           | 3,46            | 0,36         | 22,99         | 108                     |
| 615                  | Хлеб Бородинский                                     | 35            | 2,1           | 2,38            | 0,45         | 14,24         | 72,45                   |
| 716                  | Сметана на порции                                    | 40            | 16,6          | 1,03            | 5,88         | 1,33          | 62,33                   |
| 1113                 | Котлета говяжья № 268-15                             | 100           | 61,68         | 15,09           | 12,14        | 15,53         | 228,55                  |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>950</b>    | <b>136,38</b> | <b>34,65</b>    | <b>36,67</b> | <b>126,68</b> | <b>972,44</b>           |
|                      | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1583</b>   | <b>235,65</b> | <b>75,2</b>     | <b>48,38</b> | <b>213,36</b> | <b>1592,22</b>          |
| 26.06.2024 (среда)   |  |               |               |                 |              |               |                         |
| Завтрак              |  |               |               |                 |              |               |                         |
| № рец                | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал/г |
|                      |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                         |
| 784                  | Зеленый горошек (порциями) 2011                      | 40            | 11,08         | 1,24            | 0,08         | 2,6           | 16                      |
| 1093                 | Омлет с сыром № 211-15                               | 150           | 79,09         | 18,59           | 27,75        | 2,71          | 334,36                  |
| 1096                 | Бананы (порциями) 338-15                             | 200           | 38            | 3               | 0,2          | 42            | 178                     |
| 616                  | Хлеб йодированный                                    | 40            | 2,4           | 3,08            | 0,32         | 20,44         | 96                      |
| 766                  | Кисель из плодов и ягод № 350-11                     | 200           | 11,09         | 0,14            | 0,05         | 18,94         | 77,42                   |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>630</b>    | <b>141,66</b> | <b>26,05</b>    | <b>28,4</b>  | <b>86,69</b>  | <b>701,78</b>           |
| Обед                 |  |               |               |                 |              |               |                         |
| № рец                | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал/г |
|                      |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                         |
| 615                  | Хлеб Бородинский                                     | 30            | 1,8           | 2,04            | 0,39         | 12,21         | 62,1                    |
| 764                  | Суп картофельный с макарон., изделиями № 103-11      | 250           | 11,6          | 2,64            | 2,77         | 20,46         | 119,58                  |
| 781                  | Котлеты рублен., из филе ЦБ № 295-11                 | 100           | 35,04         | 16,76           | 7,61         | 13,71         | 189,13                  |
| 731                  | Каша пшеничная с маслом № 302-2011                   | 180           | 10,12         | 7,93            | 5,46         | 43,28         | 257,99                  |
| 1058                 | Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15           | 100           | 17,08         | 2,39            | 7,74         | 2,85          | 87,97                   |
| 599                  | Сок (на порцию)                                      | 200           | 15,4          | 1               | 0,2          | 19,8          | 92                      |
| 616                  | Хлеб йодированный                                    | 49            | 2,95          | 3,77            | 0,39         | 25,04         | 117,6                   |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>909</b>    | <b>93,99</b>  | <b>36,53</b>    | <b>24,56</b> | <b>137,35</b> | <b>926,37</b>           |
|                      | <b>Итого за день</b>                                 | <b>1539</b>   | <b>235,65</b> | <b>62,58</b>    | <b>52,96</b> | <b>224,04</b> | <b>1628,15</b>          |
| 27.06.2024 (четверг) |  |               |               |                 |              |               |                         |
| Завтрак              |  |               |               |                 |              |               |                         |
| № рец                | Наименование блюда                                   | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал/г |
|                      |  |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                         |
| 601                  | Апельсины (порциями)                                 | 200           | 31            | 1,8             | 0,4          | 16,2          | 80                      |
| 616                  | Хлеб йодированный                                    | 40            | 2,4           | 3,08            | 0,32         | 20,44         | 96                      |
| 681                  | Какао с молоком сгущенным № 383-2011                 | 180           | 14,17         | 3,33            | 3,54         | 21,95         | 129,94                  |
| 1138                 | Сырники из творога с вишневым соусом 120/50 № 219-15 | 170           | 65,95         | 20,92           | 13,25        | 46,07         | 383,73                  |
|                      | <b>Итого</b>   | <b>590</b>    | <b>113,52</b> | <b>29,13</b>    | <b>17,51</b> | <b>104,66</b> | <b>689,67</b>           |

| Обед                        |   |               |               |                 |              |               |                       |
|-----------------------------|---|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
| № рец                       | Наименование блюда  | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                             |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 724                         | Вафли Джумка 37 г   | 37            | 25            | 2,04            | 8,14         | 23,31         | 173,9                 |
| 703                         | Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011                 | 150           | 33,09         | 13,48           | 7,11         | 7,27          | 139,87                |
| 754                         | Суп картофель, с бобовыми № 102-11                          | 250           | 9,83          | 5,08            | 5,33         | 19,45         | 147,83                |
| 776                         | Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11           | 100           | 9,87          | 1,68            | 5,09         | 9,5           | 89,5                  |
| 1087                        | Пюре картофельное № 312-15                                  | 180           | 26,03         | 3,79            | 5,62         | 23,65         | 163,01                |
| 616                         | Хлеб йодированный   | 49            | 2,91          | 3,77            | 0,39         | 25,04         | 117,6                 |
| 599                         | Сок (на порцию)   | 200           | 15,4          | 1               | 0,2          | 19,8          | 92                    |
|                             | <b>Итого</b>  | <b>966</b>    | <b>122,13</b> | <b>30,84</b>    | <b>31,88</b> | <b>128,02</b> | <b>923,71</b>         |
|                             | <b>Итого за день</b>  | <b>1556</b>   | <b>235,65</b> | <b>59,97</b>    | <b>49,39</b> | <b>232,68</b> | <b>1613,38</b>        |
| <b>28.06.2024 (пятница)</b> |   |               |               |                 |              |               |                       |
| Завтрак                     |   |               |               |                 |              |               |                       |
| № рец                       | Наименование блюда  | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                             |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 1032                        | Жаркое по-домашнему (говяд,газобедренная) 60/190 № 259-15   | 250           | 106,86        | 22,26           | 3,01         | 26,3          | 221,73                |
| 1048                        | Огурцы натуральные свежие № 71-15                           | 100           | 11,58         | 0,8             | 1            | 2,6           | 14                    |
| 684                         | Чай с лимоном № 377-2011                                    | 200           | 1,93          | 0,13            | 0,03         | 9,46          | 37,32                 |
| 616                         | Хлеб йодированный   | 50            | 3             | 3,85            | 0,4          | 25,55         | 120                   |
| 782                         | Масло (порциями) № 14-11                                    | 15            | 13,2          | 0,15            | 10,88        | 0,21          | 99,3                  |
| 597                         | Пряники (порциями)  | 31            | 6,8           | 1,67            | 1,58         | 22,94         | 113,18                |
|                             | <b>Итого</b>  | <b>646</b>    | <b>143,37</b> | <b>28,86</b>    | <b>16,9</b>  | <b>87,06</b>  | <b>605,53</b>         |
| Обед                        |   |               |               |                 |              |               |                       |
| № рец                       | Наименование блюда  | Вес порции, г | Цена, р       | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                             |   |               |               | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 779                         | Рассольник ленинградский № 96-11                            | 250           | 14,42         | 2,1             | 5,11         | 16,72         | 124,11                |
| 711                         | Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом 90\20 № 297-2011 | 110           | 33,21         | 13,78           | 2,55         | 8,2           | 108,08                |
| 594                         | Рис отварной № 304-2011                                     | 180           | 14,01         | 4,44            | 6,51         | 43,09         | 233,25                |
| 616                         | Хлеб йодированный   | 51            | 3,04          | 3,93            | 0,41         | 26,06         | 122,4                 |
| 1054                        | Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15                 | 100           | 16,6          | 0,98            | 6,44         | 3,83          | 74,8                  |
| 620                         | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20               | 200           | 8,6           | 0,49            | 0,07         | 12,71         | 53,65                 |
| 615                         | Хлеб Бородинский  | 40            | 2,4           | 2,72            | 0,52         | 16,28         | 82,8                  |
|                             | <b>Итого</b>  | <b>931</b>    | <b>92,28</b>  | <b>28,44</b>    | <b>21,61</b> | <b>126,89</b> | <b>799,09</b>         |
|                             | <b>Итого за день</b>  | <b>1577</b>   | <b>235,65</b> | <b>57,3</b>     | <b>38,51</b> | <b>213,95</b> | <b>1404,62</b>        |