



|   |   |            |             |             |              |            |         |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------|
| Завтрак   | Салат овощной Свежесть                    | 100        | 1.5         | 7.1         | 5.2          | 91         | ТТК 56  |
|   | Гуляш                                     | 120        | 15.8        | 28          | 4.9          | 334        | 591     |
|   | Каша гречневая рассыпчатая                | 180        | 8.9         | 8.1         | 42.5         | 279        | 378     |
|   | Чай с сахаром                             | 200        | 0.6         | 0.2         | 14.8         | 56         | 943     |
|   | Хлеб пшеничный в/с                        | 60         | 4.9         | 0.8         | 21.7         | 114        | ТТК 183 |
|   | <b>Всего</b>                              | <b>660</b> | <b>31.7</b> | <b>44.2</b> | <b>89.1</b>  | <b>874</b> |         |
| <b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>  |   |            |             |             |              |            |         |
| Завтрак   | Салат из свежих огурцов и помидоров       | 100        | 0.9         | 5.1         | 3.2          | 62         | 59      |
|   | Филе рыбы запечённое                      | 100        | 17.4        | 8.4         | 6.1          | 169        | 488     |
|   | Пюре картофельное                         | 180        | 3.3         | 5.4         | 22.8         | 153        | 694     |
|   | Компот из сухофруктов                     | 200        | 0           | 0           | 15           | 60         | 868     |
|   | Хлеб пшеничный в/с                        | 60         | 4.9         | 0.8         | 21.7         | 114        | ТТК 183 |
|   | <b>Всего</b>                              | <b>640</b> | <b>26.5</b> | <b>19.7</b> | <b>68.8</b>  | <b>558</b> |         |
| <b>Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |   |            |             |             |              |            |         |
| <b>Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |   |            |             |             |              |            |         |
| <b>Неделя 2 день 1 Понедельник</b>  |   |            |             |             |              |            |         |
| Завтрак   | Салат из белокочанной капусты             | 100        | 1.5         | 5.1         | 7.1          | 80         | 79      |
|   | Котлета куриная Приоскольская             | 100        | 15          | 19,6        | 21,8         | 323        | ТТК 138 |
|   | Каша гречневая рассыпчатая                | 180        | 8.9         | 8.1         | 42.5         | 279        | 378     |
|   | Чай с сахаром и лимоном                   | 200        | 0.5         | 0.2         | 15.1         | 57         | 944     |
|   | Хлеб пшеничный в/с                        | 60         | 4.9         | 0.8         | 21.7         | 114        | ТТК 183 |
|   | <b>Всего</b>                              | <b>640</b> | <b>30.8</b> | <b>33.8</b> | <b>108.2</b> | <b>853</b> |         |
| <b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>  |   |            |             |             |              |            |         |
| Завтрак   | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250        | 8,1         | 3,1         | 17,4         | 130        | 208     |
|   | Какао с молоком                           | 200        | 3,3         | 3.5         | 20.5         | 127        | 959     |
|   | Сдоба с творогом                          | 100        | 15,8        | 13.2        | 15,6         | 244        | ТТК 99  |
|   | Хлеб пшеничный в/с                        | 60         | 4.9         | 0.8         | 21.7         | 114        | ТТК 183 |
|   | <b>Всего</b>                              | <b>610</b> | <b>32.1</b> | <b>20.6</b> | <b>75.2</b>  | <b>615</b> |         |



|   |                                     |            |             |             |             |            |         |  |  |  |
|---|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|--|--|--|
| <b>Неделя 2 день 3 Среда</b>  |                                     |            |             |             |             |            |         |  |  |  |
| Завтрак   | Салат овощной Свежесть              | 100        | 1.5         | 7.1         | 5.2         | 91         | ТТК 56  |  |  |  |
|   | Филе кур, тушенное в соусе          | 110        | 21          | 9.5         | 7.8         | 201        | 643     |  |  |  |
|   | Пюре картофельное                   | 180        | 3.3         | 5.4         | 22.8        | 153        | 694     |  |  |  |
|   | Компот из сухофруктов               | 200        | 0           | 0           | 15          | 60         | 868     |  |  |  |
|   | Хлеб пшеничный в/с                  | 60         | 4.9         | 0.8         | 21.7        | 114        | ТТК 183 |  |  |  |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>650</b> | <b>30.7</b> | <b>22.8</b> | <b>72.5</b> | <b>619</b> |         |  |  |  |
| <b>Неделя 2 день 4 Четверг</b>  |                                     |            |             |             |             |            |         |  |  |  |
| Завтрак   | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100        | 0.9         | 5.1         | 3.2         | 62         | 59      |  |  |  |
|   | Плов из птицы                       | 200        | 20.3        | 10.7        | 33.4        | 311        | 646     |  |  |  |
|   | Сок мультифруктовый                 | 200        | 1           | 0           | 18.2        | 77         | ТТК 33  |  |  |  |
|   | Хлеб пшеничный в/с                  | 60         | 4.9         | 0.8         | 21.7        | 114        | ТТК 183 |  |  |  |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>560</b> | <b>27.1</b> | <b>16.6</b> | <b>76.5</b> | <b>564</b> |         |  |  |  |
| <b>Неделя 2 день 5 Пятница</b>  |                                     |            |             |             |             |            |         |  |  |  |
| Завтрак   | Салат из квашеной капусты           | 100        | 1,6         | 5           | 5,4         | 73         | 81      |  |  |  |
|   | Биточки из мяса птицы               | 100        | 19,2        | 4,9         | 11,1        | 165        | ТТК 184 |  |  |  |
|   | Пюре картофельное                   | 180        | 3,3         | 5,4         | 22,8        | 153        | 694     |  |  |  |
|   | Чай с сахаром и лимоном             | 200        | 0,5         | 0,2         | 15,1        | 57         | 944     |  |  |  |
|   | Хлеб пшеничный в/с                  | 60         | 4,9         | 0,8         | 21,7        | 114        | ТТК 183 |  |  |  |
|   | <b>Всего</b>                        | <b>640</b> | <b>29,5</b> | <b>16,3</b> | <b>76,1</b> | <b>562</b> |         |  |  |  |
| <b>Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |                                     |            |             |             |             |            |         |  |  |  |
| <b>Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |                                     |            |             |             |             |            |         |  |  |  |

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.  
 Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК, разработанных на предприятии.