

Согласовано:  
Директор



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб</b>							
<b>12 января 2026 г. 1 неделя</b>							
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>80,20</b>
14,10	16,30	27,90	221,00	334	Макароны отварные с яйцом с сыром	150	37,10
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	ТТК	Фрукт свежий	100	30,10
<b>1 - ый день ОБЕД</b>							
							<b>138,11</b>
1,80	2,34	3,78	43,20	ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	10,88
1,60	4,16	10,48	84,80	110	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной(200/10)	210	28,00
13,51	11,50	16,60	128,60	437	Голень запеченная	90	60,23
3,90	9,10	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	20,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб</b>							
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>94,20</b>
15,40	17,10	32,30	294,66	334	Макароны отварные с яйцом и сыром	200	43,70
1,56	4,55	0,07	70,90	96	Масло сливочное	10	7,40
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	ТТК	Фрукт свежий	100	30,10
<b>1 - ый день ОБЕД</b>							
							<b>154,45</b>
3,00	3,90	6,30	72,00	ТТК	Горошек зеленый припущенный	100	11,42
4,00	4,20	23,10	106,00	110	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной (250/10)	260	30,00
15,14	13,40	17,33	182,55	437	Голень запеченная	100	69,03
4,78	10,60	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	25,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб</b>							
							<b>99,23</b>
13,51	11,50	16,60	128,60	437	Голень запеченная	90	60,23
3,90	9,10	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	20,00
3,73	0,48	22,96	163,20	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб</b>							
							<b>113,03</b>
15,14	13,40	17,33	182,55	437	Голень запеченная	100	69,03
4,78	10,60	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	25,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	30	4,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
Заведующий производством _____							

Согласовано:  
Директор



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб</b>							
<b>13 января 2026 г. 1 неделя</b>							
<b>2-ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>80,20</b>
5,06	9,21	22,28	223,85	ТТК35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	210	32,15
4,26	4,53	23,60	152,60	ТТК №Ф-2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	50	25,81
6,20	4,70	8,90	79,00	692	Кофейный напиток с молоком	200	15,24
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	7,00
<b>2-ый день ОБЕД</b>							
							<b>138,11</b>
1,08	2,28	6,54	51,00	ТТК	Свекла отварная	60	12,79
4,60	5,92	6,44	88,00	142	Суп картофельный с рыбой	200	26,10
12,60	11,93	3,06	173,70	423	Бефстроганов	90	59,74
8,70	7,80	42,60	279,00	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб</b>							
<b>2-ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>94,20</b>
8,74	11,69	33,60	289,80	ТТК35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	250	35,39
5,11	5,43	28,32	183,12	ТТК №Ф-2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	60	36,57
6,20	4,70	8,90	79,00	692	Кофейный напиток с молоком	200	15,24
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	7,00
<b>2-ый день ОБЕД</b>							
							<b>154,45</b>
1,30	3,00	7,30	89,00	ТТК	Свекла отварная	100	13,12
7,10	7,40	8,05	110,00	142	Суп картофельный с рыбой	250	28,30
15,27	14,04	10,90	194,48	423	Бефстроганов	100	71,55
10,44	9,36	51,12	334,80	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб</b>							
							<b>99,23</b>
12,60	11,93	3,06	173,70	423	Бефстроганов	90	59,75
8,70	7,80	42,60	279,00	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,00
3,73	0,48	22,96	163,20	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб</b>							
							<b>113,03</b>
15,27	14,04	10,90	194,48	423	Бефстроганов	100	71,55
10,44	9,36	51,12	334,80	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	30	4,00
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48

Заведующий производством \_\_\_\_\_




Согласовано:  
Директор



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб</b>							
<b>15 января 2026 г. 1 неделя</b>							
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>80,20</b>
12,00	14,05	22,85	204,50	340	Омлет натуральный с маслом(150/10)	160	37,10
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
3,62	4,12	14,25	127,50	ТТК	Йогурт молочный	125	30,10
<b>4 - ый день ОБЕД</b>							
							<b>138,11</b>
0,54	2,28	2,34	40,02	45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	10,10
3,98	7,69	15,36	94,40	168	Суп пюре из разных овощей с гречками(200/10)	210	38,88
18,00	18,10	37,10	340,00	443	Плов	180	67,57
0,00	0,00	15,99	64,00	ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб</b>							
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>94,20</b>
14,56	16,74	33,51	338,11	340	Омлет натуральный с маслом(175/10)	185	51,10
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
3,62	4,12	14,25	127,50	ТТК	Йогурт молочный	125	30,10
<b>4 - ый день ОБЕД</b>							
							<b>154,45</b>
0,78	3,80	4,20	66,66	45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	15,54
8,33	13,41	37,50	182,03	168	Суп пюре из разных овощей с гречками(250/10)	260	41,42
18,60	18,80	37,60	350,00	443	Плов	200	75,93
0,00	0,00	15,99	64,00	ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
0,00	0,00	30,60	118,00	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб</b>							
							<b>99,23</b>
0,54	2,28	2,34	40,02	45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	10,10
18,00	18,10	37,10	340,00	443	Плов	180	67,57
0,00	0,00	15,99	64,00	ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
3,73	0,48	22,96	163,20	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб</b>							
							<b>113,03</b>
0,78	3,80	4,20	66,66	45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	15,54
18,60	18,80	37,60	350,00	443	Плов	200	75,93
0,00	0,00	15,99	64,00	ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
0,00	0,00	30,60	118,00	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб</b>							
<b>16 января 2026 г. 1 неделя</b>							
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>80,20</b>
1,61	7,20	31,80	220,00	302	Каша пшенная молочная со сливочным маслом (200/10)	210	31,86
5,20	7,50	7,30	122,00	3	Бутерброд с сыром (25/15)	40	30,91
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
8,60	3,60	15,30	107,00	685/1	Чай "Детский" с молоком	200	11,43
<b>5 - ый день ОБЕД</b>							
							<b>138,11</b>
0,78	1,80	4,38	53,40	612	Маринад овощной	60	12,42
4,32	8,10	26,80	126,30	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	26,46
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (90/20)	110	60,20
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	150	15,55
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб</b>							
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>							
							<b>94,20</b>
3,96	8,10	39,27	279,90	302	Каша пшенная молочная со сливочным маслом (250/10)	260	37,85
6,68	9,64	9,38	156,85	3	Бутерброд с сыром (30/15)	45	38,92
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
8,60	3,60	15,30	107,00	685/1	Чай "Детский" с молоком	200	11,43
<b>5 - ый день ОБЕД</b>							
							<b>154,45</b>
0,78	1,80	4,38	53,40	612	Маринад овощной	100	13,12
4,32	8,10	26,80	126,30	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	28,30
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (100/20)	120	69,55
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	180	20,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб</b>							
							<b>99,23</b>
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (90/20)	110	60,20
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	150	15,55
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб</b>							
							<b>113,03</b>
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (100/20)	120	69,55
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	180	20,00
2,81	0,35	17,21	122,40	ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	ТТК	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48

Заведующий производством \_\_\_\_\_