

Согласовано:
Директор



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блоков	Выход, г	Цена
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб							
19 января 2026 г. 2 неделя							
1 - й день ЗАВТРАК							
10,90	11,56	18,36	141,30	302	Каша молочная манная со сливочным маслом(200/10)	210	35,28
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	50	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	200	31,92
1 - й день ОБЕД							
1,80	2,34	3,78	43,20	TTK	Горошек зеленый припущеный	60	10,88
2,40	3,60	16,08	108,00	132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(200/10)	210	28,00
12,60	11,93	3,06	173,70	423	Бефстрогонов	90	62,23
5,10	9,45	34,20	244,50	516	Макаронные изделия отварные	150	18,00
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб							
1 - й день ЗАВТРАК							
11,52	12,63	30,69	186,40	302	Каша молочная манная со сливочным маслом (220/10)	230	36,54
5,68	7,84	0,00	149,60	96	Масло сливочное	20	12,74
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	100	31,92
1 - й день ОБЕД							
3,00	3,90	6,30	72,00	TTK	Горошек зеленый припущеный	100	11,42
4,10	5,43	17,65	174,07	132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (250/10)	260	30,00
15,27	14,04	10,90	194,48	423	Бефстрогонов	100	73,03
6,12	11,34	41,04	293,40	516	Макаронные изделия отварные	180	21,00
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб							
12,60	11,93	3,06	173,70	423	Бефстрогонов	90	62,23
5,10	9,45	34,20	244,50	516	Макаронные изделия отварные	150	18,00
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб							
15,27	14,04	10,90	194,48	423	Бефстрогонов	100	73,03
6,12	11,34	41,04	293,40	516	Макаронные изделия отварные	180	21,00
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	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
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб							
20 января 2026 г.							
2 - й день ЗАВТРАК							
12,90	13,40	19,80	248,00	362	Каша молочная ячневая со сливочным маслом(200/10)	210	32,46
1,20	3,10	21,00	118,00	TTK	Пирог "Тигренок"	50	25,50
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	7,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Кофейный напиток с молоком	200	15,24
2 - й день ОБЕД							
0,78	1,80	4,38	53,40	612	Маринад овощной	60	12,42
3,12	3,44	23,01	94,40	111	Борщ "Сибирский" со сметаной (200/10)	210	26,46
13,51	11,50	16,60	128,60	437	Гуляш	90	59,67
8,70	7,80	42,60	279,00	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,00
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб							
2 - й день ЗАВТРАК							
3,12	4,44	0,00	60,60	97	Сыр твердый	15	12,11
7,06	9,20	13,01	199,30	302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом(200/10)	210	32,35
3,90	4,60	28,10	155,00	TTK	Пирог "Тигренок"	75	27,50
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	7,00
6,20	2,70	15,90	79,00	692	Кофейный напиток с молоком	200	15,24
2 - й день ОБЕД							
1,30	3,00	7,30	89,00	612	Маринад овощной	100	13,12
3,90	4,30	28,78	108,01	111	Борщ "Сибирский" со сметаной (250/10)	260	28,30
15,14	13,40	17,33	182,55	437	Гуляш	100	70,47
10,44	9,36	51,12	334,80	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	21
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб							
13,51	11,50	16,60	128,60	437	Гуляш	90	59,67
8,70	7,80	42,60	279,00	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,00
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб							
15,14	13,40	17,33	182,55	437	Гуляш	100	70,47
10,44	9,36	51,12	334,80	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,00
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	30	4,00

Заведующий производством _____

Согласовано:
Директор



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб							
21 января 2026 г.							
2 неделя							
3- й день ЗАВТРАК							
12,90	13,40	19,80	248,00	362	Пудинг творожно-манний	170	46,00
					Молоко сгущенное	30	6,09
1,20	3,10	21,00	118,00	TTK	Печенье	40	12,11
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
3 - й день ОБЕД							
1,80	2,34	3,78	43,20	TTK	Кукуруза консервированная припущеная	60	12,88
1,20	3,10	21,00	118,00	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(200/10)	210	26,00
3,75	1,50	26,00	125,00	419	Котлета из куры	90	52,75
0,30	0,00	15,20	60,00	520	Картофельное пюре	150	23,00
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб							
3 - й день ЗАВТРАК							
8,74	11,69	33,60	289,80	362	Пудинг творожно-манний	200	55,94
					Молоко сгущенное	50	10,15
5,11	5,43	28,32	183,12	TTK	Печенье	40	12,11
6,20	4,70	8,90	79,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
3,75	1,50	26,00	125,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
3 - й день ОБЕД							
3,00	3,90	6,30	72,00	TTK	Кукуруза консервированная припущеная	100	13,42
2,30	7,55	20,23	180,96	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/10)	260	28,00
19,90	16,10	48,30	221,30	419	Котлета из куры	100	59,55
3,78	8,10	26,28	204,37	520	Картофельное пюре	180	30
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб							
3,75	1,50	26,00	125,00	419	Котлета из куры	90	52,75
0,30	0,00	15,20	60,00	520	Картофельное пюре	150	23,00
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб							
19,90	16,10	48,30	221,30	419	Котлета из куры	100	59,55
3,78	8,10	26,28	204,37	520	Картофельное пюре	180	30,00
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	30	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
Заведующий производством							

Согласовано:
Директор

Утверждаю
Директор ООО "Общественное питание"



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб							
22 января 2026 г.							
2 неделя							
4 - й день ЗАВТРАК							
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	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	100	30,10
4 - й день ОБЕД							
0,54	2,28	2,34	40,02	45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	12,88
3,20	4,88	17,12	126,40	171	Суп пюре из картофеля с гренками(200/10)	210	26,00
13,77	12,80	5,18	123,50	493	Курица, тушеная в соусе(90/20)	110	52,60
3,90	6,00	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	150	21,00
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб							
4 - й день ЗАВТРАК							
15,40	17,10	32,30	294,66	334	Макароны отварные с яйцом и сыром	200	43,7
1,56	4,55	0,07	70,90	96	Масло сливочное	10	7,4
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	100	30,10
4 - й день ОБЕД							
0,78	3,80	4,20	66,66	45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	13,42
4,00	8,10	21,40	158,00	171	Суп пюре из картофеля с гренками(200/10)	260	28,00
17,30	17,22	5,75	133,22	493	Курица, тушеная в соусе(100/20)	120	62,40
4,78	6,66	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	180	25,00
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб							
13,77	12,80	5,18	123,50	493	Курица, тушеная в соусе(90/20)	110	52,60
3,90	6,00	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	150	21,00
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб							
17,30	17,22	5,75	133,22	493	Курица, тушеная в соусе(100/20)	120	62,40
4,78	6,66	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	180	25,00
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00

Согласовано:
Директор



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб							
23 января 2026 г.							
2 неделя							
					5 - й день ЗАВТРАК		80,20
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	TTK	Батон нарезной	50	6,00
3,62	4,12	14,25	127,50	TTK	Йогурт молочный	125	30,10
					5 - й день ОБЕД		138,11
1,08	2,28	6,54	51,00	TTK	Свекла отварная	60	8,20
2,08	6,24	11,44	92,80	235	Суп лапша с курой (200/10)	210	38,88
17,60	17,60	34,30	380,10	631	Жаркое по-домашнему	180	69,11
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	12,92
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб							
					5 - й день ЗАВТРАК		94,20
14,56	16,74	33,51	338,11	340	Омлет натуральный со сливочным маслом (175/10)	185	51,10
3,62	4,12	14,25	127,50	TTK	Йогурт молочный	125	30,10
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	6,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	7,00
					5 - й день ОБЕД		154,45
1,30	3,00	7,30	89,00	TTK	Свекла отварная	100	10,30
6,60	9,17	36,10	212,04	235	Суп лапша с курой (250/10)	260	41,42
18,76	20,06	35,79	390,10	631	Жаркое по-домашнему	200	80,81
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	12,92
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб							
1,08	2,28	6,54	51,00	TTK	Свекла отварная	60	8,20
17,60	17,60	34,30	380,10	631	Жаркое по-домашнему	180	69,11
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	12,92
Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб							
1,30	3,00	7,30	89,00	TTK	Свекла отварная	100	10,30
18,76	20,06	35,79	390,10	631	Жаркое по-домашнему	200	80,81
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	12,92
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	5,00
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	4,00

Заведующий производством _____