

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"  
Генеральный директор  
ПИТАНИЕ  
Фомин

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>26 января 2026 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
					1 -ый день ЗАВТРАК		<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	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	100	30,10
					1 -ый день ОБЕД		<b>138,11</b>
1,80	2,34	3,78	43,20	TTK	Горошек зеленый припущеный	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	Гуляш	90	60,23
3,90	9,10	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	150	20,00
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
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 248,65 руб</b>							
					1 -ый день ЗАВТРАК		<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	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	100	30,10
					1 -ый день ОБЕД		<b>154,45</b>
3,00	3,90	6,30	72,00	TTK	Горошек зеленый припущеный	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	Гуляш	100	69,03
4,78	10,60	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	180	25,00
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
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 99,23 руб</b>							
13,51	11,50	16,60	128,60	437	Гуляш	90	60,23
3,90	9,10	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	150	20,00
3,73	0,48	22,96	163,20	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
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 113,03 руб</b>							
15,14	13,40	17,33	182,55	437	Гуляш	100	69,03
4,78	10,60	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	180	25,00
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
<b>Заведующий производством</b>							

Согласовано:  
Директор

The image shows a circular official stamp of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, with the text "МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ" and "МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ" around the perimeter, and "МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ" in the center. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in blue ink that reads "М. В. Фомин".

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 218,31 руб</b>							
<b>27 января 2026 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>2- й 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 - й день ОБЕД</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 - й 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 - й день ОБЕД</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

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"  
СЕРГЕЙ ГЕННАДИЕВИЧ ФОМИН  
ПИТАНИЕ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кп комплекс 218,31 руб</b>							
<b>28 января 2026 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>3 - й день ЗАВТРАК</b>							
12,90	13,40	19,80	248,00	362	Пудинг творожно-маннаный	170	46,00
					Молоко сгущенное	30	6,09
1,20	3,10	21,00	118,00	ТТК	Печенье	40	12,11
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>3 - й день ОБЕД</b>							
1,80	2,34	3,78	43,20	ТТК	Кукуруза консервированная припущененная	60	11,39
4,96	4,48	17,84	133,60	139	Суп картофельный с бобовыми	200	27,49
13,50	10,71	9,29	169,71	419	Котлета из куры	90	48,73
3,15	6,75	21,90	163,50	520/534	Сложный гарнир	150	24,50
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
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	17,00
<b>Заречный ШУ 5-11кп комплекс 248,65 руб</b>							
<b>3 - й день ЗАВТРАК</b>							
17,17	17,99	47,20	353,10	362	Пудинг творожно-маннаный	200	55,94
					Молоко сгущенное	50	10,15
1,20	3,10	21,00	118,00	ТТК	Печенье	40	12,11
3,75	1,50	26,00	125,00	ТТК	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	15,02	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>3 - й день ОБЕД</b>							
3,00	3,90	6,30	72,00	ТТК	Кукуруза консервированная припущененная	100	12,42
5,80	6,50	27,00	133,60	139	Суп картофельный с бобовыми	250	29,00
19,90	16,10	48,30	221,30	419	Котлета из куры	100	57,53
3,68	7,90	25,26	189,60	520/534	Сложный гарнир	180	29,50
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
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	17,00
<b>Заречный ШУ 1-4 кп комплекс 99,23 руб</b>							
13,50	10,71	9,29	169,71	419	Котлета из куры	90	48,73
3,15	6,75	21,90	163,50	520/534	Сложный гарнир	150	24,50
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
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	17,00
<b>Заречный ШУ 5-11кп комплекс 113,03 руб</b>							
19,90	16,10	48,30	221,30	419	Котлета из куры	100	57,53
3,68	7,90	25,26	189,60	520/534	Сложный гарнир	180	29,50
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
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	17,00
Заведующий производством							

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"  
СОЦСЕРВИСНОЕ ПИТАНИЕ  
Фомин  
ГАММ 0955458129

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>29 января 2026 г.</b>							
<b>1 неделя</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 - й день ЗАВТРАК</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 гренками(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>							
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 - й день ОБЕД</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 гренками(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>							
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>							
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

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"  
  
М.И. Фомин  
ПИТАНИЕ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кп комплекс 218,31 руб</b>							
<b>30 января 2026 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
					5 - й день ЗАВТРАК		<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
					5 - й день ОБЕД		<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 5-11кп комплекс 248,65 руб</b>							
					5 - й день ЗАВТРАК		<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
					5 - й день ОБЕД		<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 кп 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 5-11кп 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