

T.4.3

\_\_\_\_\_



старше 2026-2027 уч год ( дотация 442 руб 34 коп)

| Но-мер<br>ре-с. | Прием пищи, наименование изделий (блюд)                 | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал        |
|-----------------|---------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|
|                 |                                                         |             | всего        | всего        |                  |                 |
|                 |                                                         |             |              |              |                  |                 |
|                 | <b>Неделя 1 день 1</b>                                  |             |              |              |                  |                 |
|                 | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |              |                  |                 |
| 3/2004          | Хлеб с маслом и сыром                                   | 25/10/15    | 6,05         | 8,01         | 17,28            | 167,57          |
| тк 552          | Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным        | 250/5       | 7,37         | 8,31         | 33,68            | 233,11          |
| тк 533          | Топинг ягодный                                          | 30          | 0,03         | 0,04         | 5,45             | 21,44           |
| тк 264          | Кофейный напиток с молоком                              | 200         | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37           |
|                 | Батончик мюсли                                          | 25          | 1,25         | 1,24         | 13,51            | 102,10          |
|                 | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>17,84</b> | <b>20,81</b> | <b>84,31</b>     | <b>620,59</b>   |
|                 | <b>Обед</b>                                             |             |              |              |                  |                 |
| 138/1994        | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками          | 250/5/20    | 7,25         | 7,75         | 32,56            | 214,46          |
| тк 511          | Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом | 100/30      | 11,13        | 15,65        | 12,57            | 270,5           |
| тк 523          | Булгур отварной                                         | 180         | 5,31         | 6,2          | 20,44            | 90,31           |
| тк 540          | Напиток из кураги и изюма                               | 200         | 0,72         | 0,03         | 23,24            | 88,19           |
|                 | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30           |
| -               | Хлеб ржаной                                             | 25          | 1,65         | 0,3          | 10,43            | 48,35           |
| -               | Фрукт                                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68           |
|                 | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |             | <b>29,16</b> | <b>31,23</b> | <b>126,98</b>    | <b>840,78</b>   |
|                 | <b>Итого</b>                                            |             | <b>47,00</b> | <b>52,04</b> | <b>211,29</b>    | <b>1461,37</b>  |
|                 |                                                         |             |              |              |                  |                 |
|                 |                                                         |             |              |              |                  |                 |
|                 | <b>Неделя 1 день 2</b>                                  | выход       | Б            | Ж            | У                | ЭЦ              |
|                 | <b>Завтрак</b>                                          |             |              |              |                  |                 |
| тк 410          | Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе             | 100/30      | 11,24        | 12,18        | 11,62            | 199,13          |
| 469/1994        | Паста "Триколлин"                                       | 180         | 6,36         | 5,57         | 40,93            | 220,73          |
| 705/2004        | Напиток из шиповника                                    | 200         | 0,24         | 0,1          | 14,6             | 55,74           |
|                 | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,295          |
| -               | Фрукт                                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 11,6             | 48,68           |
|                 | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                               |             | <b>20,94</b> | <b>19,15</b> | <b>94,89</b>     | <b>604,5694</b> |
|                 | <b>Обед</b>                                             |             |              |              |                  |                 |
| 110/1994        | Борщ с картофелем с мясом со сметаной                   | 250/10/5    | 3,18         | 5,47         | 17,26            | 133,40          |
| 43/2003         | Суфле - фиш                                             | 100         | 11,29        | 13,70        | 16,79            | 198,00          |
| 472/1994        | Картофельное пюре                                       | 180         | 3,73         | 4,4          | 26,49            | 159,10          |
| тк 542          | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                         | 200         | 0,16         | 0,04         | 12,2             | 47,69           |
|                 | Батон с отрубями                                        | 30          | 2,7          | 0,9          | 16,14            | 80,30           |
| -               | Хлеб ржаной                                             | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,68            | 77,35           |
|                 | Выпечка                                                 | 50          | 3,72         | 3,46         | 18,13            | 120,28          |
|                 | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |             | <b>27,42</b> | <b>28,45</b> | <b>123,69</b>    | <b>816,12</b>   |
|                 | <b>Итого</b>                                            |             | <b>48,36</b> | <b>47,6</b>  | <b>218,58</b>    | <b>1420,687</b> |

|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|----------|--------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 3</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 492/2004 | Плов из филе кури                                | 250     | 16,65        | 18,84        | 47,91         | 449,18          |
| 628/1994 | Чай                                              | 200     | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| тк 562   | Блины классические со сгущенным молоком          | 60/20   | 3,55         | 3,42         | 6,54          | 107,66          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>22,26</b> | <b>22,48</b> | <b>78,36</b>  | <b>661,81</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной   | 250/5/5 | 5,46         | 6,42         | 18,77         | 141,17          |
| тк 466   | Чиполлетти из мяса Пикантные                     | 100     | 10,54        | 14,63        | 11,06         | 220,62          |
| 276/1994 | Паста "Ригате" с сыром                           | 180     | 8,01         | 5,61         | 35,11         | 223,05          |
| тк 550   | Напиток плодово-ягодный                          | 200     | 0,41         | 0,17         | 17,65         | 68,79           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | Батончик мюсли                                   | 25      | 1,25         | 1,24         | 13,51         | 71,47           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>29,30</b> | <b>28,57</b> | <b>120,60</b> | <b>840,62</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>51,56</b> | <b>51,05</b> | <b>198,96</b> | <b>1502,436</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком        | 200/20  | 16,54        | 17,37        | 42,52         | 481,99          |
| 628/1994 | Чай                                              | 200     | 0,08         | 0,02         | 9,84          | 37,80           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 35      | 2,31         | 0,23         | 16,42         | 78,37           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
| -        | Фрукт                                            | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,98</b> | <b>18,32</b> | <b>90,81</b>  | <b>695,18</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной         | 250/5/5 | 1,85         | 9,67         | 9,43          | 75,66           |
| тк 452   | Фрикасе из курицы                                | 100     | 13,82        | 7,87         | 4,92          | 218,81          |
| тк 358   | Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная  | 150/30  | 4,59         | 6,07         | 46,61         | 219,85          |
| тк 544   | Напиток из кураги                                | 200     | 0,72         | 0,03         | 23,24         | 88,19           |
|          | Батон с отрубями                                 | 50      | 4,50         | 1,50         | 26,9          | 133,83          |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 30      | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01           |
|          | Фрукт                                            | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>                           |         | <b>27,86</b> | <b>25,90</b> | <b>135,21</b> | <b>843,03</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                     |         | <b>48,84</b> | <b>44,22</b> | <b>226,02</b> | <b>1538,211</b> |
|          |                                                  |         |              |              |               |                 |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                           | выход   | Б            | Ж            | У             | ЭЦ              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |         |              |              |               |                 |
| 1/2004   | Бутерброд с сыром                                | 15/15   | 1,88         | 1,33         | 9,68          | 13,86           |
| тк 547   | Зрза мясная по - Уральски                        | 100     | 10,60        | 12,00        | 11,40         | 237,00          |
| 472/1994 | Картофельное пюре/капуста цветная отварная       | 150/50  | 4,15         | 4,9          | 29,43         | 176,79          |
| тк 398   | Кисель с витаминами Витошка                      | 200     | 0            | 0            | 19,68         | 70,00           |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30      | 1,98         | 0,2          | 14,07         | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                                      | 25      | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                        |         | <b>20,26</b> | <b>18,73</b> | <b>94,69</b>  | <b>613,17</b>   |
|          | <b>Обед</b>                                      |         |              |              |               |                 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/5   | 3,21         | 4,85         | 23,60         | 127,39          |
| тк 539   | Мясо в сметанном соусе                           | 100     | 12,13        | 14,72        | 7,6           | 244,99          |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180     | 5,19         | 4,84         | 32,64         | 174,58          |

|          |                                                |          |       |       |        |          |
|----------|------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|
| тк 555   | Напиток из яблок                               | 200      | 0     | 0     | 18,95  | 70,71    |
|          | Батон с отрубями                               | 25       | 2,75  | 1,25  | 12,50  | 66,91    |
| -        | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98  | 0,36  | 12,51  | 58,01    |
| -        | Выпечка                                        | 50       | 1,72  | 2,46  | 11,13  | 88,28    |
|          | Итого за 'Обед'                                |          | 26,98 | 28,48 | 118,93 | 830,88   |
|          | Итого                                          |          | 47,24 | 47,21 | 213,62 | 1444,046 |
|          | Неделя 2 день 1                                | выход    | Б     | Ж     | У      | ЭЦ       |
|          | Завтрак                                        |          |       |       |        |          |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром                     | 25/10/20 | 7,46  | 12,23 | 17,33  | 211,70   |
| 257/1994 | Каша ячневая молочная с маслом сл              | 250/10   | 7,52  | 6,59  | 21,01  | 193,13   |
| тк 533   | Топинг ягодный                                 | 50       | 0,03  | 0,04  | 5,75   | 35,73    |
| тк 420   | Чай лимонный                                   | 200      | 0,12  | 0,02  | 9,83   | 38,66    |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65  | 0,17  | 11,72  | 55,97    |
|          | Выпечка                                        | 50       | 1,72  | 2,46  | 11,13  | 88,28    |
|          | Итого за 'Завтрак'                             |          | 19    | 21,51 | 76,77  | 623,47   |
|          | Обед                                           |          |       |       |        |          |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом с гречками | 250/5/20 | 7,25  | 7,75  | 32,56  | 214,46   |
| тк 535   | Мясное соте (мясо с овощами)                   | 100      | 10,86 | 10,69 | 12,12  | 221,17   |
| 466/1994 | Рис припущенный                                | 180      | 6,54  | 7,32  | 32,19  | 247,65   |
| тк 543   | Напиток из ягод "Ассорти"                      | 200      | 0,19  | 0,07  | 11,58  | 45,64    |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65  | 0,16  | 11,72  | 55,97    |
| -        | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98  | 0,36  | 12,51  | 58,01    |
|          | Батончик мюсли                                 | 25       | 1,25  | 1,24  | 13,51  | 71,47    |
|          | Итого за 'Обед'                                |          | 29,72 | 27,59 | 126,19 | 914,37   |
|          | Итого                                          |          | 48,22 | 49,1  | 202,96 | 1537,833 |
|          | Неделя 2 день 2                                | выход    | Б     | Ж     | У      | ЭЦ       |
|          | Завтрак                                        |          |       |       |        |          |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные в молочном соусе            | 100/30   | 9,60  | 12,00 | 12,40  | 237,00   |
| тк 523   | Булгур отварной/кукуруза отварная              | 150/30   | 6,77  | 5,83  | 27,3   | 153,49   |
| 628/1994 | Чай                                            | 200      | 0,08  | 0,02  | 9,84   | 37,80    |
|          | Батон с отрубями                               | 25       | 2,25  | 0,75  | 13,45  | 66,91    |
|          | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98  | 0,36  | 12,51  | 58,01    |
| -        | Фрукт                                          | 100      | 0,4   | 0,4   | 11,6   | 48,68    |
|          | Итого за 'Завтрак'                             |          | 21,08 | 19,36 | 87,1   | 601,90   |
|          | Обед                                           |          |       |       |        |          |
| 110/1994 | Борщ с картофелем с мясом со сметаной          | 250/5/5  | 2,18  | 5,47  | 17,26  | 131,40   |
| тк 549   | Мясо томленое в соусе                          | 100      | 14,48 | 13,27 | 12,12  | 188,03   |
| 228/2004 | Картофель запеченный                           | 180      | 4,89  | 5,72  | 38,41  | 236,34   |
| тк 541   | Напиток из яблок с сухофруктами                | 200      | 0,41  | 0,17  | 27,43  | 105,96   |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 50       | 3,31  | 0,33  | 23,45  | 111,95   |
| -        | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98  | 0,36  | 12,51  | 58,01    |
| тк 562/1 | Блины классические                             | 60       | 2,02  | 2,4   | 3,44   | 99,65    |
|          | Итого за 'Обед'                                |          | 29,27 | 27,72 | 134,62 | 931,34   |
|          | Неделя 2 день 3                                | выход    | Б     | Ж     | У      | ЭЦ       |
|          | Завтрак                                        |          |       |       |        |          |
| 245/1    | Огурец "Пикантный"                             | 60       | 0,46  | 0,5   | 1,96   | 12,92    |
| тк 554   | Кнели из мяса кур с сырным соусом              | 100/30   | 10,03 | 12,6  | 11,29  | 194,97   |
| 469/1994 | Паста "Ригате"                                 | 180      | 6,36  | 4,58  | 36,13  | 220,73   |
| тк 417   | Напиток с витаминами Витошка                   | 200      | 0     | 0     | 18,95  | 70,7104  |
| -        | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 25       | 1,65  | 0,16  | 11,72  | 55,97    |
| -        | Хлеб ржаной                                    | 25       | 1,65  | 0,3   | 10,43  | 48,35    |
|          | Итого за 'Завтрак'                             |          | 20,15 | 18,14 | 90,48  | 603,65   |

|           |                                                      |         |               |               |                |                 |
|-----------|------------------------------------------------------|---------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
|           | <u>Обед</u>                                          |         |               |               |                |                 |
| 245/2     | Помидор "Пикантный"                                  | 100     | 0,76          | 0,38          | 3,26           | 21,52           |
| 132/1994  | Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной | 250/5/5 | 3,15          | 7,53          | 13,15          | 125,90          |
| 403/1994  | Плов из мяса с куркумой                              | 250     | 18,5          | 12,64         | 45,89          | 331,56          |
| ггк 540   | Напиток из кураги и изюма                            | 200     | 0,72          | 0,03          | 23,24          | 88,19           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50      | 3,31          | 0,33          | 23,45          | 111,95          |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 30      | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|           | Выпечка                                              | 50      | 1,72          | 5,46          | 11,13          | 91,28           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>30,14</b>  | <b>26,73</b>  | <b>132,63</b>  | <b>828,41</b>   |
|           |                                                      |         |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 4</b>                               | выход   | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                       |         |               |               |                |                 |
| 284/1994  | Омлет натуральный с маслом сл.                       | 200/5   | 15,52         | 20,97         | 16,16          | 329,56          |
| -         | Йогурт                                               | 125     | 4,13          | 1,88          | 28,55          | 138,12          |
| ггк 420   | Чай лимонный                                         | 200     | 0,12          | 0,02          | 9,83           | 38,66           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25      | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
| -         | Батончик мюсли                                       | 25      | 1,25          | 1,24          | 13,51          | 102,10          |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |         | <b>22,67</b>  | <b>24,28</b>  | <b>79,77</b>   | <b>664,41</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                          |         |               |               |                |                 |
| 167/1994  | Суп-пюре из разных овощей с гречками                 | 250/20  | 4,92          | 6,15          | 24,65          | 161,51          |
| ггк 529   | Чахохбили из мяса кур                                | 100     | 11,64         | 14,42         | 7,44           | 192,80          |
| 469/1994  | Макаронные изделия отварные                          | 180     | 6,36          | 3,58          | 36,13          | 220,73          |
| ггк 542   | Напиток из ягод "Ягодный драйв"                      | 200     | 0,16          | 0,04          | 12,2           | 47,69           |
|           | Батон с отрубями                                     | 50      | 5,5           | 2,5           | 26,90          | 133,82          |
|           | Хлеб ржаной                                          | 30      | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
| -         | Фрукт                                                | 100     | 0,4           | 0,4           | 11,6           | 48,68           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>30,96</b>  | <b>27,45</b>  | <b>131,43</b>  | <b>863,24</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |         | <b>53,63</b>  | <b>51,73</b>  | <b>211,2</b>   | <b>1527,652</b> |
|           |                                                      |         |               |               |                |                 |
|           | <b>Неделя 2 день 5</b>                               | выход   | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|           | <u>Завтрак</u>                                       |         |               |               |                |                 |
| 1/2004    | Бутерброд с маслом                                   | 15/15   | 2,33          | 1,58          | 9,83           | 76,36           |
| 43/2003   | Суфле - фиш                                          | 100     | 11,29         | 13,70         | 16,79          | 198,00          |
| 472/1994  | Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая          | 150/50  | 4,15          | 4,9           | 29,43          | 176,79          |
| 628/1994  | Чай                                                  | 200     | 0,08          | 0,02          | 9,84           | 37,80           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 25      | 1,65          | 0,17          | 11,72          | 55,97           |
|           | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                            |         | <b>19,50</b>  | <b>20,37</b>  | <b>77,61</b>   | <b>544,92</b>   |
|           | <u>Обед</u>                                          |         |               |               |                |                 |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                            | 100     | 1,06          | 0,8           | 4,8            | 30,83           |
| 136/1994  | Суп картофельный с крупой с рыбой                    | 250/20  | 6,57          | 6,86          | 33,54          | 240,13          |
| ггк 230/2 | Тефтели "Ежики"                                      | 100     | 14,48         | 13,27         | 12,12          | 188,03          |
| ггк 462/1 | Булгур отварной с овощной смесью                     | 180     | 3,71          | 5,07          | 19,44          | 174,31          |
| ггк 417   | Напиток с витаминами Витошка                         | 200     | 0             | 0             | 18,95          | 70,71           |
| -         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50      | 3,3           | 0,23          | 16,42          | 78,37           |
| -         | Хлеб ржаной                                          | 30      | 1,98          | 0,36          | 12,51          | 58,01           |
|           | <b>Итого за 'Обед'</b>                               |         | <b>31,1</b>   | <b>26,59</b>  | <b>117,78</b>  | <b>840,39</b>   |
|           | <b>Итого</b>                                         |         | <b>50,6</b>   | <b>46,96</b>  | <b>195,39</b>  | <b>1385,313</b> |
|           | <b>Итого за (10 дней)</b>                            |         | <b>426,40</b> | <b>421,91</b> | <b>1841,32</b> | <b>12879,88</b> |
|           | <b>Итого за (1 день)</b>                             |         | <b>42,64</b>  | <b>42,19</b>  | <b>184,13</b>  | <b>1287,99</b>  |