



*Саманова С.В.*

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО «Общепит»  
*Дзобабев Т.А.*



**Примерное меню вариативного питания  
(по принципу шведского стола)  
на осенне-зимний период  
обучающихся с 12 лет и старше  
2024-2025 учебный год**

Примерное вариативное меню (осенне-зимний)

День: понедельник

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
ТК №33 сб для детск.питания 2015	Салат "Мозайка" (огурцы свежие,кукуруза консервированная,картофель,морковь.)	80	1,20	6,80	6,60			92,00	
ТК40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной	100	1,30	2,30	7,30			55,00	
ТК 48 сборник шк питания 2013	Маринад морковный с яйцом	80 /20	3,50	9,50	7,90			129,50	
ТТК 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№52партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250 /10	1,80	5,80	8,40			93,00	
№53партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250 /10	2,30	8,30	13,60			138,00	
<b>Вторые блюда</b>									
№123 партнер2013	Плов из курицы (филе грудки)	45/150	20,9	18,5	45,1			431,7	
№233 Партнер 2013	Котлета куриная	70	10,50	12,00	10,60			193,00	
ТТК 101	Курица нежная ( филе грудки, помидоры,сыр,сметана)	50 /25	19,50	8,10	1,10			156,20	
№54 -12р -2020	Рыба под сыром с луком (минтай)	75	13,20	9,00	2,40			145,80	
№116 партнер 2013	Голубцы ленивые с рисом	80 /20	6,90	6,10	7,30			110,70	
№249 партнер 2013	Вак-Беляш	100	11,40	11,20	22,50			238,30	
<b>Гарниры</b>									
№747сборник1983	Рис отварной	150	3,80	5,40	40,00			224,40	
табл8 сборник 1983	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	21,20			146,50	
№163 партнер 2013	Пюре гороховое	150	16,00	4,90	33,60			243,00	
ТТК102	Рис с овощами	150	3,60	3,60	37,60			200,80	
<b>Напитки</b>									
№282партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,09	12,3			50,6	
ТТК10	Компот из свежих яблок и вишни замороженной	200	0,10	0,06	15,20			62,00	
272партнер 2013	Чай с сахаром(разовый)	200			10,00			40,00	
<b>Хлеб</b>									
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

День: вторник

Неделя 1

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3							
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№36 партнер 2013	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,30	10,00	10,10				144,00
№13 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с яйцом	50 /20	2,95	4,55	1,60				82,80
№46 партнер 2013	Икра свекольная	100	2,20	6,70	10,30				110,00
ТТк 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80				47,00
<b>Первые блюда</b>									
Тк 60 сб .шк.пит 2013	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50				118,50
Тк 62 сб .шк.пит 2013	Суп с клецками	250	1,80	3,40	12,30				86,80
<b>Вторые блюда</b>									
№92 партнер 2013	Гуляш из говядины	35 /55	10,9	6,47	3,6				116,2
ТТк103	Биточки запеченные с помидором,сыром	90	12,90	14,10	8,10				210,90
ни №54 -25м-2020	Птица тушеная с морковью	50 /40	16,30	5,30	3,20				127,40
ТТк104	"Журиная ножка " в слоёном тесте	215	24,30	36,00	85,40				462,20
№78 партнер 2013	Рыба тушеная с овощами	50 /50	10,18	7,78	2,17				118,00
№104 партнер 2013	Фрикадельки мясные с соусом	60 /40	8,00	7,50	6,00				118,50
<b>Гарниры</b>									
№141 партнер 2013	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,50				108,90
№146 партнер 2013	Рагу овощное	150	2,00	7,20	16,00				141,60
№136 партнер 2013	Калуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10				113,30
<b>Напитки</b>									
292 партнер2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6				89
ТТк 12	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	11,60				48,00
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20				41,00
<b>Хлеб</b>									
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60				90,30
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40				68,10

День: среда  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
ЦСП ттк	Салат "Осень"	80	1,40	4,30	11,00			89,10	
№14 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	0,60	5,90	2,30			65,00	
№33 партнер 2013	Салат "Пестрый"	100	1,02	4,56	9,93			83,69	
ттк 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№63 партнер 2013	Суп гороховый с гречками	250 /20	8,00	4,40	31,80			114,00	
№56 партнер 2013	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/ 10	2,20	5,30	15,40			120,00	
<b>Вторые блюда</b>									
ттк105	Манты с мясом, картофелем	100	11,6	7,2	38,8			272	
№91партнер 2013	Азу из отварной говядины	35/35	10,70	15,10	1,30			188,40	
ттк106	Птица по милански	50	15,40	11,60	0,20			167,20	
Пр. №2 от 08.01.1992	Котлеты по-деревенски	75	11,80	8,40	10,00			159,60	
№54-2р НИИ	Биточки рыбные "Любительские"	75	8,10	4,20	6,20			89,70	
ттк107	Сосиска в тесте	110	9,20	11,30	24,60			236,90	
<b>Гарниры</b>									
№204 партнер 2013	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
№204 партнер 2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
НИИ 54-2г 2020	Макароны с овощами	150	4,70	6,10	26,50			180,80	
<b>Напитки</b>									
ттк 11	Компот из яблок, клубники	200	0,13	0,13	15			61,3	
№300 партнер 2013	Кисель плодово-ягодный	200			20,00			76,00	
№288 партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40			69,00	
<b>Хлеб</b>									
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

День: Четверг

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	2	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			3	4	5	6	7	
1								
	<b>Холодные закуски и салаты</b>							
ТТК108	Салат Диетический с зеленым луком	70	1,05	3,61	5,01		56,00	
№27 партнер 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	0,80	5,10	7,40		78,00	
№41 партнер 2013	Винегрет с яйцом	80 /20	3,65	9,20	5,45		120,60	
ТТК 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
	<b>Первые блюда</b>							
№56 партнер 2013	Свекольник со сметаной	250/10	2,20	5,30	15,40		120,00	
№67 партнер 2013	Суп овощной с сметаной	250 /10	2,30	5,80	11,20		107,20	
	<b>Вторые блюда</b>							
№599 сб 1996	Жаркое по-домашнему из говядины	30 /150	13,4	21	21,8		329,8	
ТТК 109	Куриная голень запеченая	80	15,60	7,50	0,10		137,00	
ТТК111	Рыба запеченная "Лада"	40 /20	8,06	6,38	1,20		99,00	
№105 партнер 2013	Птица "Сладко"	45 /30	17,00	9,60	2,90		167,05	
№249 партнер 2013	Тефтели с рисом	60 /40	8,50	13,70	11,50		203,00	
	Вак-беляш	100	11,40	11,20	22,50		238,30	
	<b>Гарниры</b>							
№142 партнер 2013	Картофель запеченный	150	3,30	9,20	22,70		189,20	
№132 партнер 2013	Картофель в молоке	115 /3,5	2,50	4,05	13,30		101,00	
№136 партнер 2013	Калуста тушеная	150	3,30	4,90	14,20		113,30	
	<b>Напитки</b>							
287 партнер 2013	Напиток Витошка	200			19		80	
№282партнер 2013	Компот из яблок	200	0,08	0,09	12,3		50,6	
272партнер 2013	Чай с сахаром (разовый)	200			10,00		40,00	
	<b>Хлеб</b>							
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60		90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40		68,10	

День: Пятница

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Холодные закуски и салаты</b>								
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	100	3,60	10,50	8,38		143,00	
№13 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,60	3,60	2,40		44,00	
№19 партнер 2013	Салат из моркови с огурцом и зеленым горошком	80	1,20	2,90	3,70		73,00	
ТТК 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
<b>Первые блюда</b>								
№60 партнер 2013	Суп салма с картофелем	250	2,80	2,80	17,80		110,00	
№59 партнер 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80		112,00	
<b>Вторые блюда</b>								
№1240 партнер 2013	Фрикадельки куриные	80 / 5	11,6	12,6	8,9		196	
ТТК 112	Рыба запеченная в яйце	50 / 20	12,00	7,50	2,90		128,10	
№104 партнер 2013	Зразы школьные	80	11,10	13,40	10,30		207,00	
№113 партнер 2013	Плов из говядины	30 / 120	14,70	16,60	30,60		330,60	
ТТК 20	Котлеты куриные аггетсы с соусом томатным 60/40	100	17,10	5,60	12,30		168,20	
ТТК 113	Слойка с курицей и луком	160	18,30	10,00	50,60		372,90	
<b>Гарниры</b>								
ТТК 14	Рис отварной с овощами	150	3,60	5,00	35,60		201,80	
табл8 сборник 1983	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	21,20		146,50	
№168 партнер 2013	Каша перловая	150	4,40	3,50	30,80		175,00	
<b>Напитки</b>								
292 партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6		89	
ТТК 12	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	11,60		48,00	
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20		41,00	
<b>Хлеб</b>								
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60		90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40		68,10	

День: Пятница

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Холодные закуски и салаты</b>								
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	100	3,60	10,50	8,38		143,00	
№13 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,60	3,60	2,40		44,00	
№19 партнер 2013	Салат из моркови с огурцом и зеленым горошком	80	1,20	2,90	3,70		73,00	
ТТК 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
<b>Первые блюда</b>								
№60партнер 2013	Суп салма с картофелем	250	2,80	2,80	17,80		110,00	
№59партнер 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80		112,00	
<b>Вторые блюда</b>								
№1240партнер 2013	Фрикадельки куриные	80 / 5	11,6	12,6	8,9		196	
ТТК112	Рыба запеченная в яйце	50 / 20	12,00	7,50	2,90		128,10	
№104 партнер 2013	Зразы школьные	80	11,10	13,40	10,30		207,00	
№113 партнер 2013	Плов из говядины	30 / 120	14,70	16,60	30,60		330,60	
ТТК 20	Котлеты куриные аггетсы с соусом томатным 60/40	100	17,10	5,60	12,30		168,20	
ТТК113	Слойка с курицей и луком	160	18,30	10,00	50,60		372,90	
<b>Гарниры</b>								
ТТК114	Рис отварной с овощами	150	3,60	5,00	35,60		201,80	
таблв сборник 1983	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	21,20		146,50	
№168 партнер 2013	Каша перловая	150	4,40	3,50	30,80		175,00	
<b>Напитки</b>								
292 партнер2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6		89	
ТТК 12	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	11,60		48,00	
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20		41,00	
<b>Хлеб</b>								
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60		90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40		68,10	

День: Понедельник  
Неделя 2

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№13 партнер 2013	Салат из свежих овощей с яйцом	50 /20	2,95	4,55	1,60			82,80	
№45 партнер 2013	Икра морковная	100	2,10	7,30	10,30			115,00	
№26 партнер 2013	Салат из свежеты с изюмом	100	1,30	5,90	17,20			124,00	
ТТК115	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№63 партнер 2013	Суп картофельный с чечевицей	250	7,00	4,00	48,80			236,30	
№216 сб 1983	Суп картофельный с пшеном, консервой	250 /20	3,20	3,60	25,00			145,20	
<b>Вторые блюда</b>									
№92 партнер 2013	Гуляш из говядины	35 /55	10,9	6,47	3,6			116,2	
ТТК116	Рыба запеченная минтай	80	15,30	6,70	4,10			138,60	
№120 партнер 2013	Птица отварная	70	23,60	1,90	0,40			113,00	
ТТК118	Котлеты мясные Люля-кебаб с соусом томатным	60 /30	9,60	11,60	7,20			171,80	
№1072 партнер 2013	Пельмени мясные с бульоном	100 /100	9,90	13,90	13,50			219,00	
ТТК107	Сосиска в тесте	110	9,20	11,30	24,60			236,90	
<b>Гарниры</b>									
№141 партнер 2013	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,50			108,90	
№146 партнер 2013	Рагу овощное	150	2,00	7,20	16,00			141,60	
№136 партнер 2013	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10			113,30	
<b>Напитки</b>									
ТТК 10	Компот из яблок и вишни	200	0,10	0,06	15,20			62,00	
292 партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6			89	
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
<b>Хлеб</b>									
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	



День: Вторник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№14 партнер 2013	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,35	3,70	1,45			40,50	
№37 партнер 2013	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,50	5,20	10,00			94,00	
тк40 сборник шк питания 2013	Винегрет овощной с сельдью	60 /20	4,60	2,70	4,40			60,00	
ткк 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
№52партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250 /10	1,80	5,80	8,40			93,00	
№65 партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной	250 /10	2,10	5,60	12,40			113,00	
<b>Вторые блюда</b>									
ткк101	Птица "Неженка"(помидоры,сыр)	50 /25	19,5	8,1	1,1			156,2	
Пр. №2 от 08.01.1992	Котлеты по- деревенски	75	11,80	8,40	10,00			159,60	
ткк118	Рыба тушеная в сметане	60 /50	11,80	6,50	3,00			102,70	
№126 партнер 2013	Биточки куриные	70	10,50	12,00	10,60			192,40	
№113 партнер 2013	Плов из говядины	30 /120	14,70	16,60	30,60			330,60	
ткк	Слойка с курицей и луком	160	18,30	10,00	50,60			372,90	
<b>Гарниры</b>									
№204 партнер 2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
№204 партнер 2013	Спагетти отварные	150	5,80	4,60	34,90			204,10	
№206 партнер 2013	Макаронны с сыром	150	8,40	8,90	31,50			240,70	
<b>Напитки</b>									
ткк 12	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	11,60			48,00	
№282партнер 2013	Компот из яблок	200	0,08	0,09	12,3			50,6	
272партнер 2013	Чай с сахаром(разовый)	200			10,00			40,00	
<b>Хлеб</b>									
тк	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
тк	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№27 партнер 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	0,80	5,10	7,40			78,00	
№39 партнер 2013	Салат Студенческий	100	3,60	10,50	8,38			143,00	
тк 48 сборник шк. питания 2013	Маринад морковный с яйцом	80	3,50	9,50	7,90			129,50	
ТТк 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
<b>Первые блюда</b>									
тк 66 сб. шк. пит 2013	Суп с лапшой домашней	250	2,80	4,40	13,20			104,00	
№59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80			112,00	
<b>Вторые блюда</b>									
ТТк	Минтай запеченный с помидором, сыром	60	9,9	1,8	0,4			60,8	
№950партнер 2013	Щицель рубленый из говядины с соусом	60 /30	10,80	8,70	8,70			157,50	
№599 сб 1983	Поджарка из говядины	40 /25	12,50	20,10	3,60			246,10	
№123 партнер 2013	Плов из курицы (филе грудки)	45/150	20,9	18,5	45,1			431,7	
№116партнер 2013	Голубцы ленивые с рисом	80 /20	6,90	6,00	7,20			110,70	
№120партнер 2013	Птица отварная (грудка)	70	23,60	1,90	0,40			113,00	
<b>Гарниры</b>									
№747сборник1983	Рис отварной	150	3,80	5,40	40,00			224,40	
табл8 сборник 1983	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	21,20			146,50	
№163 партнер 2013	Пюре гороховое	150	16,00	4,90	33,60			243,50	
<b>Напитки</b>									
ТТК 11	Компот из свежих яблок и клубники	200	0,06	0,09	15,1			62	
№283 партнер 2013	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9			73	
№288 партнер 2013	Чай с молоком	200,00	1,60	1,80	12,40			69,00	
<b>Хлеб</b>									
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60			90,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40			68,10	

День: Четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	4	5	6	7		
1	2	3									
<b>Холодные закуски и салаты</b>											
ЦСП ттк	Салат "Осень"	80	1,40	4,30	11,00						89,10
№13 партнер 2013	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,60	3,60	2,40						44,00
№26 партнер 2013	Салат из свеклы с изюмом, маслом растительным	100	1,30	5,90	17,20						124,00
ттк 16	Фрукты в нарезке	100	0,40	0,40	9,80						47,00
<b>Первые блюда</b>											
№63 партнер 2013	Суп гороховый с гречками	250 /20	8,00	4,40	31,80						114,00
№61 партнер 2013	Суп картофельный с рисом	250	2,00	1,90	14,50						85,00
<b>Вторые блюда</b>											
№78 партнер 2013	Рыба минтай тушеный с овощами	60 /40	14,4	4	4,8						112,5
ттк111	Птица "Сладко"(грудка, яблоко, сыр, сметана)	45 /30	17,00	9,60	2,90						167,05
№91 партнер 2013	Азу из говядины	40 /25	10,20	10,70	1,90						144,50
№124 партнер 2013	Фрикадельки куриные с соусом	60 /40	8,20	7,90	7,00						132,50
ттк107	Сосиска в тесте	110	9,20	11,30	24,60						236,90
54-28м -2020	Жаркое из курицы	40 /140	15,10	7,60	21,00						213,80
<b>Гарниры</b>											
ТК21	Картофель запеченный с сыром	130	5,00	12,50	26,20						218,30
№131 партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,00	3,90	24,50						145,20
№146 партнер 2013	Рагу овощное	150	2,00	7,20	16,00						141,60
<b>Напитки</b>											
292 партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6						89
ттк 10	Компот из яблок и вишни	200	0,10	0,06	15,20						62,00
273 партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20						41,00
<b>Хлеб</b>											
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,60						90,30
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40						68,10

Неделя Пятница  
 День: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	2	3	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	5	6	
<b>Холодные закуски и салаты</b>									
№45 партнер 2013	Икра морковная		100	2,10	7,30	10,30			115,00
№ 38 партнер, 2013	Салат "Стелной"		100	1,20	4,00	8,20			74,20
№35 сб дет питания	Салат "Мазайка"		60	0,80	5,00	4,90			68,00
ТТК 16	Фрукты в нарезке		100	0,40	0,40	9,80			47,00
<b>Первые блюда</b>									
№53 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной		250 /10	2,30	8,30	13,60			138,00
№67 партнер 2013	Суп овощной с сметаной		250 /10	2,30	5,80	11,20			107,20
<b>Вторые блюда</b>									
№54 -12р -2020	Рыба под сыром с луком (минтай)		75	13,20	9,00	2,40			145,80
ТТК109	Куриная голень запеченная		80	15,60	7,50	0,10			137,00
№568 сб 1983	Мясо отварное(говядина)		50	12,90	8,40	0,00			127,00
№54-25м-2020	Птица тушеная с морковью		60 /40	19,40	5,50	3,70			142,30
ТТК 13	Курник		100	10,40	12,00	26,90			260,10
№107 партнер 2013	Терттели с рисом		60 /30	7,90	13,00	10,00			189,00
<b>Гарниры</b>									
НИИ 54-2г-2020	Макароны с овощами		150	4,70	6,10	26,50			180,80
№206 партнер 2013	Макароны с сыром		150	8,40	8,90	31,50			240,70
№204 партнер 2013	Вермишель отварная с маслом сливочным		150	5,80	4,60	34,90			204,10
<b>Напитки</b>									
№283 партнер 2013	Напиток лимонный		200	0,1	0,01	18,9			73
№282 партнер 2013	Компот из яблок		200	0,08	0,09	12,3			50,6
272 партнер 2013	Чай с сахаром (разовый)		200			10,00			40,00
<b>Хлеб</b>									
ТК	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания		35	2,80	0,49	18,60			90,30
ТК	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания		30	2,40	0,30	14,40			68,10