

Т.И.Зубрицкая

Александр Александрович

2026-2027 уч год (дотация 373 руб 79 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
ттк 552	Каша молочная "Злаковый микс" с маслом сливочным 200/5	205	5,24	6,84	17,74	162,97
ттк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	5,45	21,44
ттк 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
	Итого за 'Завтрак'	510	15,71	19,34	68,37	550,45
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	32,56	214,46
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом сметанным с томатом 100/30	130	11,13	15,65	12,57	270,5
ттк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
ттк 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
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	885	28,29	28,96	102,31	777,38
	Итого		44	48,3	170,68	1327,835
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	575	19,43	16,41	81,38	554,40
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,64	0,48	2,88	18,50
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/5/5	260	2,18	5,47	17,26	131,40
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'	850	23,86	25,22	110,61	720,01
	Итого		43,29	41,63	191,99	1274,41
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,3	18,76	89,56
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком 60/10	70	3,02	3,2	5,44	105,66
	Итого за 'Завтрак'	510	19,06	18,59	72,37	587,00

	<u>Обед</u>					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250/5/5	260	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Паста "Ригате" с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,70	0,12	9,37	44,77
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	13,51	71,47
	Итого за 'Обед'	775	26,35	27,50	108	771,38
	Итого		45,41	46,09	180,33	1358,384
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20	170	15,41	17,37	40,72	321,08
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	500	17,87	17,99	76,23	474,73
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 250/5/5	260	1,96	3,67	9,43	75,66
тгк 452	Фрикасе из курицы	100	13,82	14,87	8,92	218,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150	2,52	3,31	28,63	166,51
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,91
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'	810	24,64	25,39	105,23	752,70
	Итого		42,51	43,38	181,46	1227,437
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром 15/15	30	1,88	1,33	9,68	13,86
тгк 547	Зрза мясная по - Уральски	100	10,60	12,00	11,40	237,00
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная 100/50	150	4,15	4,9	29,43	176,79
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'	510	18,61	18,43	84,26	564,82
	<u>Обед</u>					
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 250/5	255	3,21	4,85	23,60	127,39
тгк 539	Мясо в сметанном соусе	100	12,13	14,72	7,6	244,99
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,87	22,53	145,49
тгк 555	Напиток из яблок	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	865	24,74	26,10	112,93	775,57
	Итого		43,35	44,53	197,19	1340,39

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	6,05	8,01	17,28	167,57
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл 250/10	260	7,52	6,59	21,01	193,13
гтк 533	Топинг ягодный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
	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'		615	17,09	17,29	74,42	565,05
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом с гренками 250/5/20	275	7,25	7,75	22,56	201,46
гтк 535	Мясное соте (мясо с овощами)	100	10,86	12,69	12,12	221,17
466/1994	Рис припущенный	150	3,63	3,18	35,26	166,80
гтк 543	Напиток из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	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
Итого за 'Обед'		805	26,81	25,43	119,53	822,05
Итого			43,90	42,72	193,95	1387,10
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
469/2004	Фрикадельки мясные в молочном соусе	100	9,60	12,00	12,40	237,00
гтк 523	Булгур отварной/кукуруза отварная 100/50	150	6,74	4,42	18,23	123,40
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		580	19,52	17,74	68,21	527,18
<u>Обед</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной 250/5/5	260	2,18	5,47	17,26	131,40
гтк 549	Мясо томленное в соусе	100	14,48	13,27	12,12	188,03
228/2004	Картофель запеченный	150	4,08	4,77	32,01	196,95
гтк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед'		825	25,24	24,68	115,28	750,78
Итого			44,76	42,42	183,49	1277,95
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
гтк 554	Кнели из мяса кур с сырным соусом 100/30	130	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Паста "Ригате"	150	5,3	2,98	34,11	183,94
гтк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
Итого за 'Завтрак'		565	17,44	16,25	78,03	518,51
<u>Обед</u>						
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом со сметаной 250/5/5	260	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,25
гтк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60

-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,34	0,23	16,42	78,37
	Выпечка	50	1,72	2,46	11,13	88,28
	Итого за 'Обед'	745	23	26,79	100,59	733,40
	Итого		40,44	43,04	178,62	1251,91
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
284/1994	Омлет натуральный с маслом 150/5	155	11,64	14,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 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
	Итого за 'Завтрак'	530	18,79	18,15	74,23	582,02
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/20	220	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
469/1994	Паста "Триколлини"	150	5,3	2,98	30,11	183,94
тгк 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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'	825	26,77	25,19	112,57	763,26
	Итого		45,56	43,34	186,8	1345,28
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с маслом 15/10	25	2,23	1,48	9,73	55,36
43/2003	Суфле - фиш	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая 100/50	150	3,11	3,67	22,07	154,66
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	500	18,36	19,04	70,15	501,79
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	260	4,59	6,86	31,94	237,13
тгк 230/2	Тефтели "Ежики"	100	14,48	13,27	12,12	188,03
тгк 462/1	Булгур отварной с овощной смесью	150	5,09	4,23	16,2	145,26
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	765	29	25,56	105,78	769,77
	Итого		46,87	44,60	175,93	1271,56
	Итого за (10 дней)		439,43	439,98	1835,75	13039,87
	Итого за (1 день)		43,94	44,00	183,58	1303,99