

2023-24

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец солёный 200,30/40,30	300	10,80	11,80	33,50	285,70
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,1</b>	<b>12,54</b>	<b>70,2</b>	<b>455,7</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,50	18,80	112,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 36/144	180	17,50	15,50	37,80	361,40
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>27,59</b>	<b>19,49</b>	<b>121,9</b>	<b>777,9</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 175/5	180	5,60	7,70	29,70	210,00
ТК 42 сб 1983	Сыр порционный	12	3,20	3,20	0,00	42,00
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>13,34</b>	<b>12,04</b>	<b>75,8</b>	<b>472,7</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,00	4,50	14,50	100,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00
91 Партнер 2013, Сб 1996 № 469	Азу из говядины с макаронными изделиями отварными 25/20; 150	195	13,80	14,30	37,50	333,80
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>24,3</b>	<b>24,3</b>	<b>121,8</b>	<b>798,7</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,48</b>	<b>19,3</b>	<b>78,9</b>	<b>574,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
ТК, 465 Сб 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы 170,30/30	230	13,90	9,30	56,70	330,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>23,7</b>	<b>15,75</b>	<b>138,3</b>	<b>757,2</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 195/5	200	4,80	7,70	22,80	180,2
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ,молоком 70/20	90	13	9,9	20,70	228,2
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>21,9</b>	<b>18,3</b>	<b>80</b>	<b>577,4</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,30	8,00	6,70	103,00
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
Сб 1996 № 464, 92 Партнер 2013	Каша гречневая с мясом(говядина) 130,25/20	175	11,80	12,30	19,70	236,40
ТТК 10	Компот из яблок,вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>22,9</b>	<b>24,16</b>	<b>102,6</b>	<b>718,3</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
96 Партнер 2013	Плов из говядины 27/173	200	12,8	27,20	46,30	482,50
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>33,9</b>	<b>92,2</b>	<b>764,5</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9	102,30
НИИ № 54-14р	Биточки Любительские рыбные 60/40	100	8,10	4,20	6,2	89,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,30	26,20	177,40
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>20,7</b>	<b>16,2</b>	<b>97,5</b>	<b>616,3</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,7	8,4	40,20	275,1
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,24</b>	<b>9,54</b>	<b>86,3</b>	<b>495,8</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 36/144	180	17,50	15,50	37,8	361,40
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>26,08</b>	<b>21,5</b>	<b>109,8</b>	<b>733</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,10	7,30	44,00	281,50
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	90	7,90	8,90	1,30	117,70
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>16,94</b>	<b>82</b>	<b>569,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	100	2,20	4,40	10,60	91,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,90	2,60	25,20	151,20
Сб 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины 30/150	180	11,50	14,10	21,20	259,20
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>27,59</b>	<b>22,19</b>	<b>112,5</b>	<b>758,9</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,50	9,60	160,00
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,30	6,70	7,50	194,50
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,1</b>	<b>19,2</b>	<b>57,3</b>	<b>583,5</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	250	2,00	1,90	14,50	85,00
124 Партнер 2013	Макаронные изделия отварными с фрикадельками	215	10,60	9,20	41,40	292,90
469 Сб.рец 1996	куриными,соусом 170,30/40					
ТТК 10	Компот из яблок,вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
Пром	Шоколад Аленка	20	1,40	6,60	3,80	110,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>21</b>	<b>18,76</b>	<b>118,1</b>	<b>756,8</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				



Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 185/5	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>10,34</b>	<b>8,54</b>	<b>78,7</b>	<b>439,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом 195,30/40	265	8,00	18,1	25,10	318,00
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>17,9</b>	<b>22</b>	<b>97,7</b>	<b>682,9</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	100	8,10	4,20	6,2	89,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,30	7,10	29,00	197,10
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,7</b>	<b>12,04</b>	<b>71,9</b>	<b>456,8</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>73,20</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 245/5	250	2,10	6,40	11,7	115,00
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,70	6,00	67,50	175,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>24</b>	<b>24,9</b>	<b>148,5</b>	<b>758,5</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>84,45</b>				
<b>Итого за период завтрак</b>		<b>549,2</b>	<b>17,54</b>	<b>16,234</b>	<b>77,33</b>	<b>538,9</b>
<b>Итого за период обед</b>		<b>817,5</b>	<b>23,576</b>	<b>20,925</b>	<b>116,87</b>	<b>735,85</b>