

10 мартм 2026г.

Вариант- 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
291/2017	Плов из птицы	200	94,00	354	16,4	19,9	34,8
782/2022	чай с сахаром	200	15,00	40	0,2	0	10
23/2022	хлеб из муки пшеничный	40	5,00	88	2,7	0,8	17,6
т.24/1996	огурцы соленые	60	20,00	26	0,9	0,1	5,3
ИТОГО			134				

11 марта 2026г.

Вариант-3

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
268/2017	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	49	208	12,4	14,8	11,8
306/2017	горох отварной	150	40	230	14,1	6,9	33,5
ТТК 23А	чай каркаде с сахаром	200	20	58	0,2	0	15
23/2022	хлеб из муки пшеничной	50	5	65	2,1	0,6	13,2
т.24/1996	капуста квашеная	60	20	26	0,9	0,1	5,3
ИТОГО			134				

12 марта 2026г.

Вариант 4

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
208/2017	Лапшевник с творогом с соусом молочным	230	99	302	10,9	15,3	38,8
ТТК 23А	чай каркаде с сахаром	200	20	58	0,2	0	15
23/2022	хлеб из муки пшеничной	40	5	88	2,7	0,8	17,6
	печенье	30	10	98	3,8	4,1	14
ИТОГО			134				

13 марта 2026г.

Вариант 5

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
467/2022	Котлеты или биточки рыбные любительские	90	60	179	11,7	10,6	8,6
310/2017	картофель отварной	150	39	176	3,6	5,8	28,6
783/2022	чай фруктовый	200	15	44	0,2	0	12,2
23/2022	хлеб из пшеничной муки	30	5	66	2,1	0,6	13,2
т.24/1996	свекла отварная	60	15	26	0,6	0,1	5,3
ИТОГО			134				

16 марта 2026г.

Вариант 6

	Наименование	Выход	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев.
181/201 7	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160	49	217	7,5	8,9	28,3
774/202 2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	30	124	3	1,8	26
1/2017	Бутерброд с маслом	40	25	137	4,5	7,5	14,9
338/201 7	Яблоко свежее	100	30	44	0,4	0,4	9,8
ИТОГО			134				

17 марта 2026г.

Вариант 7

	Наименование	Масса	Цена	Ккал.	Белки	Жиры	Углев
580/2022	Гуляш из мяса птицы	100	54	143	8,4	10,3	9,4
309/2017	Макаронные изделия отварные	150	40	221	5,3	6,2	35,3
ТТК 23А	Чай каркаде с сахаром	200	20	58	0,2	0	15
23/2022	хлеб из муки пшеничной	30	5	66	2,1	0,6	13,2
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (соленые огурцы)	60	15	26	0,9	0,1	5,3
ИТОГ			134				

18 марта 2026г.

Вариант 8

	Наименование	Масса	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев.
622/2022	Шницель рубленый куриный	90	40	189	11,7	11,2	14,6
665/2022	Рис с овощами	150	44	180	3,5	4,6	33,5
782/2022	чай с сахаром	200	20	40	0,2	0	10
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	30	5	66	2,1	0,6	13,2
т.24/1996	огурец соленый	60	25	26	0,9	0,1	5,3
ИТОГО			134				

19 марта 2026 г.

Вариант 9

	Наименование	Масса	Цена	Ккал.	Белки	Жиры	Углев
182/2017	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150	69	177	6,7	7,6	24,4
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	30	124	3	1,8	26
2/2017	Бутерброд с повидлом	55	15	164	4,4	5,9	27,8
338/2017	Яблоко свежее	100	20	96	1,5	0,5	21
ИТОГО			134				

20 марта 2026г.

Вариант 10

	Наименование	Масса	Цена	Ккал	Белки	Жиры.	Углев
279/2017	Тефтели(2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом	90	49	229	10	14,1	21,6
303/2017	Каша вязкая гречневая	150	30	138	4,7	5	22,3
782/2022	чай с сахаром	200	20	40	0,2	0	10
23/2022	хлеб из муки пшеничной	30	20	66	2	0,6	13,2
т.24/1996	капуста квашеная	60	15	26	0,9	0,1	5,3
ИТОГО			134				