

12 января 2026г.

Вариант 1

№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК№ 302	Каша молочная овсяная вязкая	200	74,00	225	7	9	35
379	кофейный напиток с молоком	200	30,00	101	3	3	16
6	хлеб пшеничный	50	5,00	116	4	1	21
3	бутерброд с маслом с сыром	50	25,00	145, 5	6	8	12
ИТОГО			134				

13 января 2026г.

Вариант- 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
307/36 3	тефтели с рисом с соусом томатным	120	79,00	206	10,9	10,9	13,5
303	каша гречневая вязкая	150	15,00	126	4	4,5	17,7
685	чай с сахаром	200	15,00	58	0,2	0	15
7	хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	99	3,1	0,5	20,6
2	свекла отварная с маслом растительным	60/2	20,00	24	0,9	0,1	5,1
ИТОГО			134				

14 января 2026г.

Вариант-3

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
492	Плов из птицы	200	89	346	15,1	18	30,2
27	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	20	8	0,6	0	1,4
53	компот из сухофруктов	200	20	66	0,3	0	16
7	хлеб ржано-пшеничный	50	5	99	3,1	0,5	20,6
ИТОГО			134				

15 января 2026г.

Вариант 4

№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
106	котлета рыбная в томатном соусе	90	64	189	11,6	11,8	13
310	картофель отварной с маслом	160	50	151	3	4,5	24,5
686	чай с сахаром и лимоном	200	15	60	0,3	0	15,2
6	хлеб пшеничный	50	5	116	4	0,5	21,1
376/20 17м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
ИТОГО			134				

16 января 2026г.

Вариант 5

№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
175	каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	160	69	238	10,9	11,9	27,8
685	чай с сахаром	200	15	58	0,2	0	15
685	бутерброд с повидлом	50	20	156	5	4,4	25,2
338	фрукт свежий (яблоко)	100	30	68	0,6	0,6	14,3
ИТОГО			134				

19 января 2026г.

Вариант 6

	Наименование	Выход	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев.
181	каша молочная из манной крупы	160	49	221	7,2	8,7	33,8
379	кофейный напиток с молоком	200	30	101	3,2	2,7	16
3	бутерброд с маслом с сыром	50	25	147	5,8	8	11,6
338	фрукт свежий (яблоко)	100	30	68	0,6	0,6	14,3
ИТОГО			134				

20 января 2026г.

Вариант 7

	Наименование	Масса	Цена	Ккал.	Белки	Жиры	Углев
455/363	котлеты рубленые с белокочанной капустой с соусом томатным	120	74	206	9	8,7	20,2
303	каша гречневая вязкая	150	15	126	4	4,5	17,7
53	компот из сухофруктов	200	20	66	0,3	0	16
6	хлеб пшеничный	30	5	71	2,4	0,3	14,5
88	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	20	58	0,9	4,3	3,8
ИТОГ			134				

21 января 2026г.

Вариант 8

	Наименование	Масса	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев.
259	жаркое по-домашнему	200	89	352	11,9	18,1	45,3

685	чай с сахаром	200	15	58	0,2	0	15
6	хлеб пшеничный	50	5	116	4	0,5	21,1
1	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	25	4	0,4	0,1	0,8
ИТОГО			134				

22 января 2026г.

Вариант 9

	Наименование	Масса	Цена	Ккал.	Белки	Жиры	Углев
294/363	котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	120	85	206	11,3	12,1	14,6
203	макаронные изделия отварные	150	29	196	3,7	5,7	28,2
686	чай с сахаром и лимоном	200	15	60	0,3	0	15,2
6	хлеб пшеничный	30	5	71	2,4	0,3	14,5
ИТОГО			134				

23 января 2026г.

Вариант 10

	Наименование	Масса	Цена	Ккал	Белки	Жиры.	Углев
154	лапшевник с творогом с соусом молочным	250	94	307	11,2	15,8	37,9
685К	чай с сахаром каркаде	200	20	58	0,2	0	15,6
2	бутерброд с повидлом	50	20	156	5	4,4	25,2
ИТОГО			134				