

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Скюдкава Светлана Леонидовна  
 Должность: Директор  
 Руководитель БПОУ УР «УРСПК»  
 Дата подписания: 05.10.2024 14:48:59  
 Уникальный программный ключ:  
 e520505fa8656f87a9bfeef8d3313aa7cd58631

Утверждено:  
 Директор ООО «Стрелец»  
 \_\_\_\_\_ Н.С.Богоявленская

**Циклическое 10-ти дневное меню для учащихся Колледжа**

| № раскладки | Наименование блюда  | Выход блюда, г | Б    | Ж    | У    | Энергетич. ценность, ккал |
|-------------|---|----------------|------|------|------|---------------------------|
|             | <b>30.09.2024 г.</b>  |                |      |      |      |                           |
|             | <b>Холодные закуски</b>                                       |                |      |      |      |                           |
| 14/08       | Салат из свежей капусты, с помидоркой                         | 100            | 1,7  | 3,0  | 3,6  | 68,0                      |
| 33/08       | Салат «Дружба»  | 100            | 2,0  | 11,1 | 1,2  | 111,0                     |
| 90/84       | Салат из свеклы с сыром                                       | 100            | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0                     |
| тгк         | Салат «Мимоза»  | 100            | 10,4 | 22,0 | 7,5  | 257,9                     |
| 17/08       | Салат из квашеной капусты                                     | 100            | 1,6  | 4,99 | 9,24 | 79,7                      |
|             | <b>Первые блюда</b>   |                |      |      |      |                           |
| 42/08       | Щи из свежей капусты с фрикадельками со сметаной              | 250/17,5/10    | 5,2  | 8,8  | 12,1 | 145,4                     |
|             | <b>Вторые блюда</b>   |                |      |      |      |                           |
| 63/08       | Гуляш из говядины   | 50/50          | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0                     |
| 387/94      | Печень по-строгановски (куриная)                              | 50/50          | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2                     |
| тгк         | Рыба ( горбуша) под шубой                                     | 50/20/10       | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6                     |
| 413/94      | Шницель гов. н/р  | 50             | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5                     |
| тгк         | Отбивная куриная под шубой                                    | 50/20/10       | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3                     |
| 403/94      | Плов со свининой  | 200            | 26,3 | 11,4 | 39,2 | 347,0                     |
| тгк         | Рыба минтай в лизоне  | 100            | 9,6  | 11,4 | 16,3 | 168,4                     |
| тгк         | Поджарка куриная  | 50/15          | 13,5 | 6,7  | 1,9  | 139,0                     |
|             | <b>Гарниры</b>  |                |      |      |      |                           |
| 464/94      | Каша пшеничная вязкая   | 200            | 5,6  | 9,1  | 32,0 | 234,7                     |
| 463/94      | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 200            | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0                     |
| тгк         | Рис припущенный с овощами                                     | 200            | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0                     |
| 98/08       | Макаронны отварные с сыром                                    | 200            | 7,5  | 8,1  | 29,7 | 211,3                     |
|             |   |                |      |      |      |                           |
|             | <b>01.10.2024 г.</b>  |                |      |      |      |                           |
|             | <b>Холодные закуски</b>                                       |                |      |      |      |                           |
| 90/84       | Салат из свеклы с сыром                                       | 100            | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0                     |
| тгк         | Салат « Оливье»   | 100            | 5,0  | 19,1 | 5,2  | 211,9                     |
| 30/08       | Винегрет овощной  | 100            | 1,3  | 9,9  | 8,4  | 121,5                     |
| тгк         | Салат « Сюрприз»  | 100            | 6,2  | 17,3 | 4,4  | 190,4                     |
| тгк         | Салат с крабовыми палочками                                   | 100            | 3,3  | 20,0 | 8,2  | 238,2                     |
|             | <b>Первые блюда</b>   |                |      |      |      |                           |
| 41/08       | Борщ со свежей капусты, картофелем, фрикадельками со сметаной | 250/17,5/10    | 5,4  | 7,7  | 15,2 | 163,4                     |
|             | <b>Вторые блюда</b>   |                |      |      |      |                           |
| 712/82      | Бедро куриное жареное   | 100            | 19,0 | 9,7  | 0,6  | 165,0                     |
| 63/08       | Гуляш из говядины   | 50/50          | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0                     |
| 387/94      | Печень по-строгановски (куриная)                              | 50/50          | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2                     |
| тгк         | Рыба ( горбуша) под шубой                                     | 50/20/10       | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6                     |
| 413/94      | Шницель гов. н/р  | 50             | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5                     |
| тгк         | Отбивная куриная под шубой                                    | 50/20/10       | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3                     |
| 394/94      | Жаркое в горшочке   | 200            | 18,8 | 10,6 | 21,0 | 249,8                     |
|             | <b>Гарниры</b>  |                |      |      |      |                           |
| 464/94      | Каша пшеничная вязкая   | 200            | 5,6  | 8,0  | 30,4 | 218,7                     |
| 463/94      | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 200            | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0                     |
| тгк         | Рис припущенный с овощами                                     | 200            | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0                     |
| 92/08       | Картофельное пюре   | 200            | 4,2  | 9,0  | 29,2 | 218,0                     |
|             |   |                |      |      |      |                           |

| 02.10.2024 г. |  |              |      |      |      |       |
|---------------|--|--------------|------|------|------|-------|
|               | <b>Холодные закуски</b>                                |              |      |      |      |       |
| 90/84         | Салат из свеклы с сыром                                | 100          | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
| тгк           | Салат « Оливье»  | 100          | 5,0  | 19,1 | 5,2  | 211,9 |
| тгк           | Салат « сельдь под шубой»                              | 100          | 17,9 | 18,2 | 8,4  | 263,1 |
| 17/08         | Салат из квашеной капусты                              | 100          | 1,6  | 4,99 | 9,24 | 79,7  |
|               | <b>Первые блюда</b>                                    |              |      |      |      |       |
| 208/82        | Рассольник Ленинградский с фрикадельками со сметаной   | 250/17,5/10  | 6,2  | 9,0  | 22,2 | 192,4 |
|               | <b>Вторые блюда</b>                                    |              |      |      |      |       |
| 63/08         | Гуляш из говядины                                      | 50/50        | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| тгк           | Рыба ( горбуша) под шубой                              | 50/20/10     | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6 |
| 413/94        | Шницель гов. н/р                                       | 50           | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тгк           | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10     | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| тгк           | Запеканка « Загадка» ( печень)                         | 100          | 25,0 | 20,3 | 10,0 | 227,7 |
|               | <b>Гарниры</b>   |              |      |      |      |       |
| тгк           | Каша перловая с грибами                                | 200          | 14,9 | 31,5 | 26,8 | 352,4 |
| 463/94        | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200          | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| 92/08         | Картофельное пюре                                      | 200          | 4,2  | 9,0  | 29,2 | 218,0 |
| 94/08         | Спагетти отварные                                      | 200          | 7,1  | 8,2  | 47,1 | 294,0 |
|               |  |              |      |      |      |       |
| 03.10.2024 г. |  |              |      |      |      |       |
|               | <b>Холодные закуски</b>                                |              |      |      |      |       |
| 90/84         | Салат из свеклы с сыром                                | 100          | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
| тгк           | Салат « Оливье»  | 100          | 5,0  | 19,1 | 5,2  | 211,9 |
| 30/08         | Винегрет овощной                                       | 100          | 1,3  | 9,9  | 8,4  | 121,5 |
| тгк           | Салат « Ферганский»                                    | 100          | 2,0  | 18,2 | 3,3  | 187,8 |
|               | <b>Первые блюда</b>                                    |              |      |      |      |       |
| 250/82        | Солянка по- домашнему (колбаса отвар,п/к) со сметаной  | 250/10/10/10 | 14,8 | 20,2 | 4,9  | 261,0 |
|               | <b>Вторые блюда</b>                                    |              |      |      |      |       |
| 63/08         | Гуляш из говядины                                      | 50/50        | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| тгк           | Рыба ( горбуша) под шубой                              | 50/20/10     | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6 |
| 413/94        | Шницель гов. н/р                                       | 50           | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тгк           | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10     | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| тгк           | Запеканка « Загадка» ( печень)                         | 100          | 25,0 | 20,3 | 10,0 | 227,7 |
| 604/82        | Колбаса отварная жареная                               | 75           | 9,2  | 23,2 | 1,6  | 251,0 |
|               | <b>Гарниры</b>   |              |      |      |      |       |
| 463/94        | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200          | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| 92/08         | Картофельное пюре                                      | 200          | 4,2  | 9,0  | 29,2 | 218,0 |
| 98/08         | Макаронны отварные с сыром                             | 200          | 7,5  | 8,1  | 29,7 | 211,3 |
| 750/94        | Гороховое пюре   | 200          | 18,8 | 9,2  | 44,7 | 340,0 |
|               |  |              |      |      |      |       |
| 04.10.2024 г. |  |              |      |      |      |       |
|               | <b>Холодные закуски</b>                                |              |      |      |      |       |
| 30/08         | Винегрет овощной                                       | 100          | 1,3  | 9,9  | 8,4  | 121,5 |
| тгк           | Салат « Ферганский»                                    | 100          | 2,0  | 18,2 | 3,3  | 187,8 |
| 90/94         | Салат из свеклы с сыром                                | 100          | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
| тгк           | Салат « Оливье»  | 100          | 5,0  | 19,1 | 5,2  | 211,9 |
|               | <b>Первые блюда</b>                                    |              |      |      |      |       |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями фрикадельками | 250/17,5     | 5,8  | 5,0  | 22,8 | 156,4 |
|               | <b>Вторые блюда</b>                                    |              |      |      |      |       |
| 63/08         | Гуляш из говядины                                      | 50/50        | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| 387/94        | Печень по-строгановски (куриная)                       | 50/50        | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2 |
| тгк           | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10     | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| 413/94        | Шницель гов. н/р                                       | 50           | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| 712/82        | Бедро куриное жареное                                  | 100          | 19,0 | 9,7  | 0,6  | 165,0 |
| 423/94        | Тефтели с соусом                                       | 60/30        | 9,8  | 9,2  | 10,7 | 166,7 |

|        |  |             |            |      |      |      |       |
|--------|--|-------------|------------|------|------|------|-------|
|        | <b>Гарниры</b>   |             |            |      |      |      |       |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200         |            | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| 92/08  | Картофельное пюре                                      | 200         |            | 4,2  | 9,0  | 29,2 | 218,0 |
| тгк    | Рис припущенный с овощами                              | 200         |            | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0 |
| 482/94 | Капуста тушеная  | 150         |            | 3,8  | 6,9  | 16,1 | 141,0 |
|        |  |             |            |      |      |      |       |
|        | <b>05.10.2024 г.</b>                                   |             |            |      |      |      |       |
|        | <b>Холодные закуски</b>                                |             |            |      |      |      |       |
| 30/08  | Винегрет овощной                                       | 100         |            | 1,3  | 9,9  | 8,4  | 121,5 |
| тгк    | Салат « Ферганский»                                    | 100         |            | 2,0  | 18,2 | 3,3  | 187,8 |
| 90/94  | Салат из свеклы с сыром                                | 100         |            | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
| тгк    | Салат « Оливье»  | 100         |            | 5,0  | 19,1 | 5,2  | 211,9 |
|        | <b>Первые блюда</b>                                    |             |            |      |      |      |       |
|        | Суп картофельный с макаронными изделиями фрикадельками | 250/17,5    |            | 5,8  | 5,0  | 22,8 | 156,4 |
|        | <b>Вторые блюда</b>                                    |             |            |      |      |      |       |
| 63/08  | Гуляш из говядины                                      | 50/50       |            | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| 387/94 | Печень по-строгановски (куриная)                       | 50/50       |            | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2 |
| тгк    | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10    |            | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| 413/94 | Шницель гов. н/р                                       | 50          |            | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| 712/82 | Бедро куриное жареное                                  | 100         |            | 19,0 | 9,7  | 0,6  | 165,0 |
| 423/94 | Тефтели с соусом                                       | 60/30       |            | 9,8  | 9,2  | 10,7 | 166,7 |
|        | <b>Гарниры</b>   |             |            |      |      |      |       |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200         |            | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| 92/08  | Картофельное пюре                                      | 200         |            | 4,2  | 9,0  | 29,2 | 218,0 |
| тгк    | Рис припущенный с овощами                              | 200         |            | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0 |
| 482/94 | Капуста тушеная  | 150         |            | 3,8  | 6,9  | 16,1 | 141,0 |
|        |  |             |            |      |      |      |       |
|        | <b>07 октября 2024 г.</b>                              |             |            |      |      |      |       |
|        | <b>Холодные закуски</b>                                |             |            |      |      |      |       |
| тгк    | Салат « Новинка»                                       | 100         | 25-00      | 4,4  | 21,8 | 9,0  | 239,1 |
| тгк    | Салат «Янтарный берег»                                 | 100         | 55-00      | 7,7  | 19,5 | 8,8  | 231,8 |
| тгк    | Салат « Мимоза»  | 100         | 48-00      | 10,4 | 22,0 | 7,5  | 257,9 |
| 17/08  | Салат из квашеной капусты                              | 100         | 29-00      | 1,6  | 4,9  | 9,2  | 79,7  |
| тгк    | Салат с крабовыми палочками                            | 100         | 45-0046-00 | 3,3  | 20,0 | 8,2  | 238,2 |
|        | <b>Первые блюда</b>                                    |             |            |      |      |      |       |
| 208/82 | Рассольник Ленинградский с фрикадельками со сметаной   | 250/17,5/10 |            | 6,2  | 9,0  | 22,2 | 192,4 |
|        | <b>Вторые блюда</b>                                    |             |            |      |      |      |       |
| 63/08  | Гуляш из говядины                                      | 50/50       | 75-00      | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| тгк    | Рыба ( горбуша) под шубой                              | 50/20/10    | 77-00      | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6 |
| 413/94 | Шницель гов. н/р                                       | 50          | 44-00      | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тгк    | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10    | 88-00      | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| тгк    | Запеканка « Загадка» ( печень)                         | 100         | 46-00      | 25,0 | 20,3 | 10,0 | 227,7 |
| 430/94 | Запеканка картофельная с мясом                         | 200         | 75-00      | 18,2 | 19,4 | 33,2 | 382,2 |
|        | <b>Гарниры</b>   |             |            |      |      |      |       |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200         | 23-00      | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| тгк    | Рис припущенный с овощами                              | 200         | 28-00      | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0 |
| 94/08  | Спагетти отварные                                      | 200         | 30-00      | 7,1  | 8,2  | 47,1 | 294,0 |
| 750/94 | Гороховое пюре   | 200         | 13-00      | 18,8 | 9,2  | 44,7 | 340,0 |
|        |  |             |            |      |      |      |       |
|        | <b>08 октября 2024г.</b>                               |             |            |      |      |      |       |
|        | <b>Холодные закуски</b>                                |             |            |      |      |      |       |
| 30/08  | Винегрет овощной                                       | 100         | 33-00      | 1,3  | 9,9  | 8,4  | 121,5 |
| 33/08  | Салат «Дружба»   | 100         | 45-00      | 2,0  | 11,1 | 1,2  | 111,0 |
| тгк    | Салат « Ярославна»»                                    | 100         | 47-00      | 7,1  | 19,5 | 6,6  | 221,8 |
| тгк    | Салат « Мимоза»  | 100         | 48-00      | 10,4 | 22,0 | 7,5  | 257,9 |
| тгк    | Салат « Застольный»                                    | 100         | 48-00      | 7,4  | 16,9 | 6,9  | 198,9 |

|        |   |              |       |      |      |      |       |
|--------|---|--------------|-------|------|------|------|-------|
| тتك    | Салат «Будапешт»  | 100          | 50-00 | 6,2  | 16,8 | 7,8  | 186,9 |
|        | <b>Первые блюда</b>   |              |       |      |      |      |       |
| 41/08  | Борщ со свежей капусты, картофелем, фрикадельками со сметаной | 250/17,5/10  | 41-00 | 5,4  | 7,7  | 15,2 | 163,4 |
|        | <b>Вторые блюда</b>   |              |       |      |      |      |       |
| 63/08  | Гуляш из говядины   | 50/50        | 75-00 | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| 387/94 | Печень по-строгановски (куриная)                              | 50/50        | 61-00 | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2 |
| тتك    | Отбивная куриная под шубой                                    | 50/20/10     | 88-00 | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| 413/94 | Шницель гов. н/р  | 50           | 44-00 | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тتك    | Рыба (горбуша) жареная под майонезом                          | 50/20        | 77-00 | 8,6  | 10,9 | 8,6  | 113,6 |
| 712/82 | Бедро куриное жареное   | 100          | 72-00 | 19,0 | 9,7  | 0,6  | 165,0 |
| 423/94 | Тефтели с соусом  | 60/30        | 43-00 | 9,8  | 9,2  | 10,7 | 166,7 |
| тتك    | Рыба минтай жареная в лизоне                                  | 75           | 59-00 | 7,6  | 11,9 | 9,8  | 121,8 |
|        | <b>Гарниры</b>  |              |       |      |      |      |       |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 200          | 23-00 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| тتك    | Рис припущенный с овощами                                     | 200          | 28-00 | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0 |
| 215/94 | Рагу овощное  | 200          | 34-00 | 4,4  | 17,3 | 21,7 | 256,8 |
| 482/94 | Капуста тушеная   | 150          | 32-00 | 3,8  | 6,9  | 16,1 | 141,0 |
|        |   |              |       |      |      |      |       |
|        | <b>09 октября 2024г.</b>                                      |              |       |      |      |      |       |
|        | <b>Холодные закуски</b>                                       |              |       |      |      |      |       |
| тتك    | Салат «Ферганский»  | 100          | 33-00 | 2,0  | 18,2 | 3,3  | 187,8 |
| тتك    | Салат «Ярославна»»  | 100          | 47-00 | 7,1  | 19,5 | 6,6  | 221,8 |
| тتك    | Салат «Сюрприз»   | 100          | 55-00 | 6,2  | 17,3 | 4,4  | 190,4 |
| тتك    | Салат с крабовыми палочками                                   | 100          | 45-00 | 3,3  | 20,0 | 8,2  | 238,2 |
| тتك    | Салат «Застольный»  | 100          | 48-00 | 7,4  | 16,9 | 6,9  | 198,9 |
| 90/94  | Салат из свеклы с сыром                                       | 100          | 25-00 | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
|        | <b>Первые блюда</b>   |              |       |      |      |      |       |
| 250/82 | Солянка по-домашнему (колбаса отвар,п/к) со сметаной          | 250/10/10/10 | 60-00 | 14,8 | 20,2 | 4,9  | 261,0 |
|        | <b>Вторые блюда</b>   |              |       |      |      |      |       |
| 63/08  | Гуляш из говядины   | 50/50        | 75-00 | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| 387/94 | Печень по-строгановски (куриная)                              | 50/50        | 61-00 | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2 |
| тتك    | Рыба (горбуша) под шубой                                      | 50/20/10     | 77-00 | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6 |
| 413/94 | Шницель гов. н/р  | 50           | 44-00 | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тتك    | Отбивная куриная под шубой                                    | 50/20/10     | 88-00 | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| 403/94 | Плов со свиной  | 200          | 70-00 | 26,3 | 11,4 | 39,2 | 347,0 |
| тتك    | Рыба минтай в лизоне  | 100          | 59-00 | 9,6  | 11,4 | 16,3 | 168,4 |
| тتك    | Поджарка куриная  | 50/15        | 70-00 | 13,5 | 6,7  | 1,9  | 139,0 |
|        | <b>Гарниры</b>  |              |       |      |      |      |       |
| тتك    | Каша перловая с грибами                                       | 200          | 35-00 | 14,9 | 31,5 | 26,8 | 352,4 |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                                    | 200          | 23-00 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| 92/08  | Картофельное пюре   | 200          | 34-00 | 4,2  | 9,0  | 29,2 | 218,0 |
| 94/08  | Спагетти отварные   | 200          | 30-00 | 7,1  | 8,2  | 47,1 | 294,0 |
|        |   |              |       |      |      |      |       |
|        | <b>10 октября 2024г.</b>                                      |              |       |      |      |      |       |
|        | <b>Холодные закуски</b>                                       |              |       |      |      |      |       |
| тتك    | Салат «Ферганский»  | 100          | 33-00 | 2,0  | 18,2 | 3,3  | 187,8 |
| тتك    | Салат «Ярославна»»  | 100          | 47-00 | 7,1  | 19,5 | 6,6  | 221,8 |
| тتك    | Салат «Сюрприз»   | 100          | 55-00 | 6,2  | 17,3 | 4,4  | 190,4 |
| тتك    | Салат с крабовыми палочками                                   | 100          | 45-00 | 3,3  | 20,0 | 8,2  | 238,2 |
| тتك    | Салат «Застольный»  | 100          | 48-00 | 7,4  | 16,9 | 6,9  | 198,9 |
| 90/94  | Салат из свеклы с сыром                                       | 100          | 25-00 | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
|        | <b>Первые блюда</b>   |              |       |      |      |      |       |
| 250/82 | Солянка по-домашнему (колбаса отвар,п/к) со сметаной          | 250/10/10/10 | 60-00 | 14,8 | 20,2 | 4,9  | 261,0 |
|        | <b>Вторые блюда</b>   |              |       |      |      |      |       |
| 63/08  | Гуляш из говядины   | 50/50        | 75-00 | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |

|        |  |             |       |      |      |      |       |
|--------|--|-------------|-------|------|------|------|-------|
| 387/94 | Печень по-строгановски (куриная)                       | 50/50       | 61-00 | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2 |
| тгк    | Рыба ( горбуша) под шубой                              | 50/20/10    | 77-00 | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6 |
| 413/94 | Шницель гов. н/р                                       | 50          | 44-00 | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тгк    | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10    | 88-00 | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| 403/94 | Плов со свиной   | 200         | 70-00 | 26,3 | 11,4 | 39,2 | 347,0 |
| тгк    | Рыба минтай в лизоне                                   | 100         | 59-00 | 9,6  | 11,4 | 16,3 | 168,4 |
| тгк    | Поджарка куриная                                       | 50/15       | 70-00 | 13,5 | 6,7  | 1,9  | 139,0 |
|        | <b>Гарниры</b>   |             |       |      |      |      |       |
| тгк    | Каша перловая с грибами                                | 200         | 35-00 | 14,9 | 31,5 | 26,8 | 352,4 |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200         | 23-00 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| 92/08  | Картофельное пюре                                      | 200         | 34-00 | 4,2  | 9,0  | 29,2 | 218,0 |
| 94/08  | Спагетти отварные                                      | 200         | 30-00 | 7,1  | 8,2  | 47,1 | 294,0 |
|        |  |             |       |      |      |      |       |
|        | <b>11 октября 2024г.</b>                               |             |       |      |      |      |       |
|        | <b>Холодные закуски</b>                                |             |       |      |      |      |       |
| 30/08  | Винегрет овощной                                       | 100         | 33-00 | 1,3  | 9,9  | 8,4  | 121,5 |
| тгк    | Салат « Оливье»  | 100         | 43-00 | 5,0  | 19,1 | 5,2  | 211,9 |
| тгк    | Салат Калорийный                                       | 100         | 51-00 | 4,8  | 12,9 | 6,8  | 214,1 |
| 90/84  | Салат из свеклы с сыром                                | 100         | 25-00 | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
| тгк    | Салат « Блик»  | 100         | 55-00 | 3,8  | 11,2 | 6,7  | 179,9 |
|        | <b>Первые блюда</b>                                    |             |       |      |      |      |       |
| 45/08  | Суп картофельный с макаронными изделиями фрикадельками | 250/17,5    | 35-00 | 5,8  | 5,0  | 22,8 | 156,4 |
|        | <b>Вторые блюда</b>                                    |             |       |      |      |      |       |
| 63/08  | Гуляш из говядины                                      | 50/50       | 75-00 | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| тгк    | Рыба ( горбуша) под шубой                              | 50/20/10    | 77-00 | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6 |
| 413/94 | Шницель гов. н/р                                       | 50          | 44-00 | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тгк    | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10    | 88-00 | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| 604/82 | Колбаса отварная жареная                               | 75          | 57-00 | 9,2  | 23,2 | 1,6  | 251,0 |
|        | <b>Гарниры</b>   |             |       |      |      |      |       |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200         | 23-00 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| тгк    | Рис припущенный с овощами                              | 200         | 28-00 | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0 |
| 482/94 | Капуста тушеная  | 150         | 32-00 | 3,8  | 6,9  | 16,1 | 141,0 |
|        |  |             |       |      |      |      |       |
|        | <b>12 октября 2024г.</b>                               |             |       |      |      |      |       |
|        | <b>Холодные закуски</b>                                |             |       |      |      |      |       |
| 14/08  | Салат из свежей капусты, с помидоркой.                 | 100         | 33-00 | 1,7  | 3,0  | 3,6  | 68,0  |
| 33/08  | Салат «Дружба»   | 100         | 45-00 | 2,0  | 11,1 | 1,2  | 111,0 |
| 90/84  | Салат из свеклы с сыром                                | 100         | 25-00 | 5,4  | 14,2 | 7,2  | 178,0 |
| тгк    | Салат « Мимоза»  | 100         | 48-00 | 10,4 | 22,0 | 7,5  | 257,9 |
| 17/08  | Салат из квашеной капусты                              | 100         | 29-00 | 1,6  | 4,99 | 9,24 | 79,7  |
|        | <b>Первые блюда</b>                                    |             |       |      |      |      |       |
| 42/08  | Щи из свежей капусты с фрикадельками со сметаной       | 250/17,5/10 | 41-00 | 5,2  | 8,8  | 12,1 | 145,4 |
|        | <b>Вторые блюда</b>                                    |             |       |      |      |      |       |
| 63/08  | Гуляш из говядины                                      | 50/50       | 75-00 | 13,9 | 6,5  | 4,0  | 132,0 |
| 387/94 | Печень по-строгановски (куриная)                       | 50/50       | 61-00 | 13,6 | 13,6 | 3,9  | 193,2 |
| тгк    | Рыба ( горбуша) под шубой                              | 50/20/10    | 77-00 | 11,6 | 12,9 | 10,6 | 133,6 |
| 413/94 | Шницель гов. н/р                                       | 50          | 44-00 | 9,8  | 16,7 | 5,1  | 210,5 |
| тгк    | Отбивная куриная под шубой                             | 50/20/10    | 88-00 | 15,2 | 21,5 | 16,1 | 368,3 |
| 403/94 | Плов со свиной   | 200         | 70-00 | 26,3 | 11,4 | 39,2 | 347,0 |
| тгк    | Рыба минтай в лизоне                                   | 100         | 59-00 | 9,6  | 11,4 | 16,3 | 168,4 |
| тгк    | Поджарка куриная                                       | 50/15       | 70-00 | 13,5 | 6,7  | 1,9  | 139,0 |
|        | <b>Гарниры</b>   |             |       |      |      |      |       |
| 464/94 | Каша пшениная вязкая                                   | 200         | 16-00 | 5,6  | 9,1  | 32,0 | 234,7 |
| 463/94 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 200         | 23-00 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372,0 |
| тгк    | Рис припущенный с овощами                              | 200         | 28-00 | 3,5  | 5,6  | 35,1 | 225,0 |
| 98/08  | Макаронны отварные с сыром                             | 200         | 34-00 | 7,5  | 8,1  | 29,7 | 211,3 |

