

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТТ Завтрака

Заведующий:
АНО Международная школа «Бруск»

Руководитель АНО:



Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТТ Завтрака

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 1		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4534
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№4521
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Сырники	80	232,8	4,408	8,88	33,92	№4897
	Омлет с овощами	80	111,6	6,88	8,48	1,84	№13419
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	50	28	1,35	1,2	3	№12687
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1621,58	64,048	56,166	230,77	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат с красной фасолью, кукурузой и курицей	60	59,7	4,74	1,32	7,26	№03474
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нуговый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое/растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп						
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866
	Суп овощной с горошком и томатом	250	326,75	3	27	18	№06655
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Гарнир						
	Индейка запеченная	80	106,96	18,4	2,72	2,24	№06839
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657
	Азу из говядины	80	111,44	8,08	8	1,76	№4250
	Гарнир						
Кускус с овощами	180	250,2	7,38	8,1	36,9	№06788	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660	
Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661	
Напитки							
Напиток Каркаде	200	21,8	0	0	5,4	№06662	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1940	1971,1	93,47	85,916	223,34	
Полдник	Полдник						
	Печенье песочное фигурное	60	300	3,3	17,4	33,6	№04079
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	524	12,45	24,806	68,94	
Итого за день:		3880	4116,68	169,968	166,888	523,05	
День 1		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Геркулесовая на молоке	150	202	5,1	5	14,3	№4534
	Оладьи пшеничные	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		460	649,2	27,36	31,77	89,3	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		750	646	43	17	116	
Полдник	Полдник						
	Печенье песочное фигурное	60	300	3,3	17,4	33,6	№04079
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	524	12,45	24,806	68,94	
Итого за день:		1550	1819,24	82,89	73,856	274,7	
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика
Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»
Руководитель АНО



Сазонова С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика
Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 2		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак							
Завтрак	Каша Гречневая на молоке	200	193	7,2	8,8	21,2	№4826
	Каша Ячневая с яблоком на воде	200	167,6	5,2	0,4	35,6	№4938
	Панкейки	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№5642
	Творожная запеканка с с ягодами	80	189,28	12,56	6,4	20,32	№13423
	Омлет со шпинатом	80	87,6	6,32	5,28	3,76	№06989
	Брокколи на пару	50	20,2	1,6	0,2	3,05	№06675
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1520,66	73,51	48,826	212,28	
Обед							
Салат							
Обед	Салат овощной	60	19,62	0,42	1,02	2,1	№06721
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной	30	58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с курицей	250	142,75	11	4,75	14	№12869
	Суп-крем из брокколи	250	47,25	2	0,25	9,25	№12867
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Шашлычки куриные	80	112,32	22,64	2,24	0,4	№07213
Котлета из индейки	80	133,68	13,68	5,2	8,08	№12654	
Бефстроганов из говядины	80	95,84	7,6	6,4	2	№12968	
Гарнир	вес						
Рис отварной	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№06683	
Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773	
Овощи гриль	180	108	2,52	6,66	9,54	№07070	
Напитки	вес						
Компот из сухофруктов	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685	
Морс клюквенный		40,4	0	0	10	№13445	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		2020	1773,47	85,65	65,396	228,08	
Полдник							
Полдник	Кекс творожно-лимонный с маком	60	186	5,1	5,4	29,4	№13446
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	410	14,25	12,806	64,74	
Итого за день:		3960	3704,13	173,41	127,028	505,1	
День 2		Детский Сад Брукс					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак							
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		520	636,86	36,82	26,36	85,39	
Обед							
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с курицей	200	142,75	11	4,75	14	№12869
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Шашлычки куриные	80	112,8	29	2	1	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933
Итого за обед		700	667	55	14	120	
Полдник							
Полдник	Кекс творожно-лимонный с маком	60	186	5,1	5,4	29,4	№13446
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	410	14,25	12,806	64,74	
Итого за день:		1560	1713,51	106,34	53,356	270,43	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика
Зачетчик:
АНО Международная школа «Брукс»
Руководитель АХО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика
Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 3		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак								
Завтрак	Каша Дружба молочная	200	199,2	6	6,6	29,2	№4946	
	Каша Геркулесовая с бананом на воде	200	162,2	5,2	2,4	29,8	№4948	
	Оладьи овсяные	60	120,9	6	3,24	17,04	№СП	
	Запеканка морковная с творогом	80	118,72	10,16	5,44	7,36	№ 06690	
	Омлет с зеленым горошком	80	99,12	5,6	7,2	3,04	№12608	
	Овощи по мексикански	50	34,85	1,65	1,05	4,7	№13425	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646		
Итого за завтрак		1600	1403,75	68,22	49,116	188,23		
Обед								
Салат								
Обед	Салат Винегрет	60	38,16	1,14	0,42	7,5	№06722	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650		
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной	100	58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп							
	Суп-гуляш с томленой говядиной	250	87,5	2,5	2,5	6,25	№66007	
	Суп со шпинатом	250	70	1,5	2,25	11,25	№12868	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	Горячее							
	Куриное филе отварное	80	114,48	24,32	16	0,64	№06747	
Люля из индейки	80	95,6	14,8	1,84	4,96	№13447		
Жаркое из говядины	80	93,68	4,48	3,6	10,8	№06836		
Гарнир								
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988		
Удон с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449		
Фалафель	100	160,6	9,2	4	21,9	№06684		
Напитки								
Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753		
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		1940	1730,43	90,55	63,186	242,23		
Полдник								
Полдник	Булочка с корицей	60	184	4,3	4,8	3,1	№4294	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401		
Итого за полдник		340	408	13,45	12,206	38,44		
Итого за день:		3880	3542,18	172,22	124,508	468,9		
День 3		Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак								
Завтрак	Каша Дружба молочная	150	194	6	6	28	№4946	
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1	
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		480	534,2	23,52	25,5	118,51		
Обед								
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	223	5,53	9,16	28,8	№387	
	Люля из индейки	80	182	11	14	15	№4235	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	587	32	26	106		
Полдник								
Полдник	Булочка с корицей	60	184	4,3	4,8	3,1	№4294	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401		
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	408	13,45	12,206	38,44		
Итого за день:		1520	1528,8	68,5	63,906	263,16		

СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЗ Заказчика
Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»
Руководитель АНО



Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производство по ТЗ Заказчика
Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 4 Школа							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Блюда		Ккал	Б	Ж	
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша Манная молочная	200	200,8	6,6	6,2	29,8	№3910
	Каша Пшеничная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Киш со шпинатом и сыром	80	214,96	6,56	13,44	16,88	№13427
	Запеканка с карамелизированной грушей	80	132,24	11,12	5,92	8,72	№13428
	Омлет с сыром	80	111,6	6,88	8,48	1,84	№12609
	Овощи припущенные на пару	50	34,5	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1620	1691,2	72	66,856	216,25	
	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Обед	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат с тертой морковью и яблоком	60	68,22	0,48	3,72	8,22	№06723
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Уха с белой рыбой, томатами и пшеном	250	46,75	4	0,5	6,75	№12987
	Суп пюре чечевичный	250	80,25	3,5	2,25	11,25	№06999
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Сосиски куриные	80	123,12	11,12	8,4	0,8	№06712
	Котлеты рыбные с картофелем	80	94,56	9,2	2	9,44	№13449
	Индейка в томатном соусе	80	52,4	5,12	1,84	3,84	№12365
	Горнир	вес					
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
	Рис с овощами по-мексикански	180	251,1	4,68	5,76	45	№13450
	Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616
	Напитки	вес					
Компот яблочный с лимоном	200	44,2	0	0	11	№12596	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		2020	1698,17	70,17	62,086	231,09	
	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Полдник	Кекс шоколадный	60	130	6	4	18	№4120
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	354	15,15	11,406	53,34	
Итого за день:		3980	3743,37	157,32	140,348	500,68	
День 4 Детский Сад Бруск							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Блюда		Ккал	Б	Ж	
	Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		520	636,86	36,82	26,36	85,39	
	Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Уха с белой рыбой, томатами и пшеном	200	46,75	4	0,5	6,75	№12987
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Сосиски куриные	80	160	14	11	1	№5806
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528
Итого за обед		700	603,85	57,57	18,26	85,55	
	Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Полдник	Кекс шоколадный	60	130	6	4	18	№4120
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	354	15,15	11,406	53,34	
Итого за день:		1560	1594,71	109,54	56,026	224,28	

СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЭ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»
Руководитель АНО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производство по ТЭ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

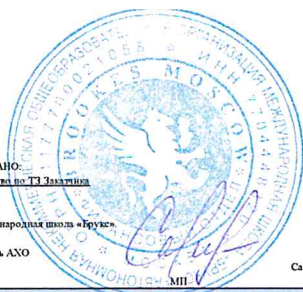


День 5		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Блюда		Ккал	Б	Ж	
<u>Завтрак</u>		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша Ячневая на молоке	200	281,2	9,8	8,8	40,6	№4939
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3685
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Фасоль в томатном соусе	50	81,1	7,65	2	8,1	№06781
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1635,76	77,9	51,226	231,15	
<u>Обед</u>							
Обед	<u>Салат</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат а-ля цезарь	60	54,84	5,46	1,8	4,14	№12992
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый	30	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной	30	58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	<u>Суп</u>	вес					
	Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949
	Щи постные	250	42,75	0,75	2	5,5	№06734
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<u>Горячее</u>	вес					
	Шницель из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№03471
	Люля из курицы на пару	80	110,48	17,36	3,04	3,52	№12604
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615
	<u>Гарнир</u>	вес					
	Кус-кус с киноа	180	331,2	10,08	11,16	47,52	№06910
	Спагетти	180	366,66	10,62	7,92	63,18	№12551
	Рататуй	180	82,8	6,48	1,44	10,98	№06778
	<u>Напитки</u>	вес					
Напиток из шиповника	200	47,8	0,2	0	11,6	№12991	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода	200	4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		2020	1901,2	101,6	64,026	246,98	
<u>Ужин</u>							
Ужин	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за день:		3620	3536,96	179,5	115,252	478,13	
День 5		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Блюда		Ккал	Б	Ж	
<u>Завтрак</u>		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	164	6	6	22	№4939
	Панкейки пшеничные	60	107	4	3	17	№4890
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		480	455,2	17,52	22,5	104,51	
<u>Обед</u>							
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Щи постные	200	77	3	5	7,5	№4548
	Спагетти	150	168	3,68	3,01	17,63	№317
	Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Напиток из шиповника	180	43	0	0	10	4934
Итого за обед		700	452,3	25,26	12,69	91,31	
<u>Ужин</u>							
Ужин	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за день:		1180	907,5	42,78	35,19	195,82	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»

Руководитель АНО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 6		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Рисовая на молоке	200	125	4	4,2	18	№3910
	Каша Овсяная на воде с яблоком	200	153,6	5	2,4	28,2	№4943
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Запеканка творожная	80	190,32	12,56	6,88	19,52	№06606
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1570	1493,82	70,62	56,156	195,51	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат из квашеной капусты с луком	60	54	0,9	3	5,7	№66018
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп						
	Борщ с курицей	250	75	5	2,5	7,5	№66926
	Крем-суп тыквенный	250	69	1,75	1,25	12,75	№06737
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее						
	Стейк из курицы	80	120	19,44	4,4	0,64	№12970
	Котлеты из говядины	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
	Индейка тушеная в соусе карри	80	51,36	6,8	1,92	1,68	№13452
	Гарнир						
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660	
Биточки картофельные с луком	100	188,6	4,4	6,7	27,6	№13453	
Напитки							
Компот вишневый		42,6	0	0	10,6	№13454	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1940	1860,81	86,44	62,746	254	
Полдник	Полдник						
	Булочка с яблоком	60	178,26	3,84	2,46	35,22	№13463
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	402,26	12,99	9,866	70,56	
Итого за день:		3850	3756,89	170,05	128,768	520,07	
День 6		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша рисовая на молоке	150	132	8	6	34	№3910
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Яйцо варёное	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		450	521	31,51	25,57	52,07	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Котлеты из говядины (тефтели)	80	195,6	13,92	10,4	11,52	№12662
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	612,2	35,42	20,34	110,03	
Полдник	Полдник						
	Булочка с яблоком	60	178,26	3,84	2,46	35,22	№13463
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	402,26	12,99	9,866	70,56	
Итого за день:		1490	1535,46	79,92	55,776	232,66	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика
Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»
Руководитель АХО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика
Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 7 Школа							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Каша 4 злака молочная	200	177,8	6	6,6	23,4	№4924
	Каша Рисовая с изюмом на воде	200	157,4	3,2	0,2	35,6	№4948
	Панкейки	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№5642
	Творожная запеканка с персиками	80	132,64	11,04	5,92	8,88	№06673
	Омлет белковый с томатами	80	103,92	6,16	8,08	1,76	№12435
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	14,2	1,2	0,05	2,2	№06710
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1448,94	68,23	48,596	200,19	
Обед							
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат Оливье	60	61,74	4,86	2,82	4,2	№06727
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп солянка сборная мясная	250	116,75	9,25	5	8,5	№12495
	Суп с белой фасолью	250	54,25	1,75	2,25	6,75	№13451
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Шарики из индейки с сыром	80	94,32	12,8	3,2	3,6	№13456
	Треска жареная	80	146,96	16,4	2,08	15,68	№12382
	Курица терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Горюп	вес					
	Факоризо(чечевица с рисом)	180	148,2	8,28	8,28	50,94	№13457
	Картофель запечённый (соломка)	180	244,44	3,78	9,18	36,9	№12548
	Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616
	Напитки	вес					
	Компот из консервированных персиков	200	45	0	0	11,2	№13458
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2020	1746,79	94,05	68,286	247,04	
Полдник							
	Кекс апельсиновый	60	324	4,8	15,6	40,8	№07222
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	548	13,95	23,006	76,14	
Итого за день:		3960	3743,73	176,23	139,888	523,37	
День 7 Детский Сад Брукс							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Панкейки	60	104	5	2,5	15	№4885
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		530	555,06	28,02	19	116,17	
Обед							
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп с белой фасолью	200	43,4	1,4	1,8	5,4	№13451
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Курица терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	524,92	25,41	12	116,13	
Полдник							
	Кекс апельсиновый	60	324	4,8	15,6	40,8	№07222
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	548	13,95	23,006	76,14	
Итого за день:		1570	1627,98	67,38	54,006	308,44	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНО Международная школа «Бруск»

Руководитель АНО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 8		Школа					
Приним пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак	<u>Завтрак</u>						
	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,4	4,8	5,4	31	№СП
	Каша Ячневая с грушей на воде	200	168,4	5,2	0,4	35,8	№4938
	Сосиски куриные	60	92,34	8,34	6,3	0,6	№06712
	Творожная запеканка с сухофруктами	80	141,6	11,76	6,16	9,76	№06934
	Омлет с ветчиной и сыром	80	92,56	6,4	6,24	2,72	№13430
	Овощи запеченные	50	68,8	0,85	4,6	6,05	№06714
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1423,86	70,96	52,286	183,02	
Обед	<u>Обед</u>						
	<u>Салат</u>						
	Салат овощной	60	19,62	0,42	1,02	2,1	№06721
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нуговый	30	53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной	30	58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	<u>Суп</u>						
	Суп гороховый с сухариками	250	145,75	11	4,75	14,5	№13460
	Суп томатный с чечевицей	250	193,25	12	4,25	26,75	№06744
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<u>Горючее</u>						
	Плов из птицы (курица)	180	99,76	4,48	3,92	11,6	№12601
	Котлета из индейки	80	133,68	13,68	5,2	8,08	№12654
	Гуляш из говядины	80	110,4	8,96	7,28	2,32	№06863
	<u>Гарнир</u>						
	Картофель отварной с укропом	180	182,88	3,6	2,52	36,36	№06908
	Соба с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449
	Чечевичные биточки	100	240,6	10,8	7	33,5	№06783
<u>Напитки</u>							
Компот из апельсинов и мандаринов	200	43	0	0	10,6	№13462	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода	200	4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		2040	1904,91	87,11	63,476	262,96	
Полдник	<u>Полдник</u>						
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Нефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	498,68	18,87	18,866	68,52	
Итого за день:		3980	3827,45	176,94	134,628	514,5	
День 8		Детский Сад Бруск					
Приним пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак	<u>Завтрак</u>						
	Каша из кукурузной крупы на молоке	150	279	4	3	30	№СП
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		470	688	30,55	27,06	81,15	
Обед	<u>Обед</u>						
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с сухариками	200	240	22	4	20	№5523
	Картофель отварной	150	305	10	6	47	№3643
	Котлета из индейки	80	84	17	1	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	780,6	60	12,04	137,01	
Полдник	<u>Полдник</u>						
	Ленивая ватрушка	60	274,68	9,72	11,46	33,18	№13455
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Нефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	498,68	18,87	18,866	68,52	
Итого за день:		1510	1967,28	109,42	57,966	286,68	

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель: АХО



Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 9 Школа								
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Блюда		Ккал	Б	Ж		У
<u>Завтрак</u>								
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4947	
	Каша Пшеничная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4521	
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885	
	Запеканка с тыквой	80	130,4	11,12	5,92	8,16	№13432	
	Фритата с брокколи и сладким перцем	80	110,48	8,32	7,52	2,4	№06925	
	Белая фасоль в томатном соусе	50	80,45	7,65	1,85	8,3	№13433	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1691,21	78,66	59,776	225,71		
<u>Обед</u>								
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Блюда		Ккал	Б	Ж		У
<u>Салат</u>								
Обед	Салат весна	60	57	3,6	4,2	1,5	№66019	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной	30	58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	<u>Суп</u>							
	Суп норвежский со сливками	250	59,75	3,75	2,75	4,75	№12989	
	Суп минестроне	250	108,5	2,5	4,75	14,25	№06743	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	<u>Горячее</u>							
	Рыбные палочки в яркой панировке	80	72,88	9,44	1,2	6,08	№12595	
	Тефтели из говядины в томатном соусе	80	118,96	12,56	5,36	5,12	№12684	
	Фрикасе из индейки с овощами	80	103,76	6,96	6,08	5,28	№06775	
<u>Гарнир</u>								
Паста арабьята	180	341,64	11,7	13,68	42,66	№13464		
Булгур отварной с зеленым горошком	180	527,76	22,32	2,52	104,04	№13465		
Биточки свекельные	100	183,2	4,3	5	30,3	№06786		
<u>Напитки</u>								
Морс клюквенный	200	40,4	0	0	10	№13445		
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		1940	2136,16	93,36	69,476	301,89		
<u>Полдник</u>								
Полдник	Морковный кекс с корицей и изюмом	60	251,88	3,72	11,76	32,76	№12553	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401		
	Итого за полдник		340	475,88	12,87	19,166	68,1	
Итого за день:		3880	4303,25	184,89	148,418	595,7		
День 9 Детский Сад Брукс								
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Блюда		Ккал	Б	Ж		У
<u>Завтрак</u>								
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Оладьи пшеничные	60	104	5	2,5	15	№4885	
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1	
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400	
Итого за завтрак		530	555,06	28,02	19	116,17		
<u>Обед</u>								
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Суп минестроне	200	50	2,5	2,5	7,5	№4920	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	204,75	6,3	3	38,1	№203	
	Рыбные палочки в яркой панировке	80	122	14	9	8	№СП	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
	Итого за обед		700	528,35	33,8	15,54	115,61	
<u>Полдник</u>								
Полдник	Морковный кекс с корицей	60	170	2,5	8	27	№5058	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401		
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Итого за полдник		340	394	11,65	15,406	62,34	
Итого за день:		1570	1477,41	73,47	49,946	294,12		

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНО Международная школа «Брукс»

Руководитель АНО



Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»

Исходный документ
BROOKES MOSCOW
Лизорья
проезд д. 7
МОСКВА

День 10		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту	
		Блюда		Ккал	Б	Ж		У
Завтрак		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП	
	Каша Рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686	
	Киш с курицей	80	211,52	7,2	13,04	16,4	№13435	
	Творожная запеканка с бананом	80	135,2	11,12	5,92	9,28	№4902	
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607	
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646		
Итого за завтрак		1640	1643,25	69,62	58,636	211,37		
Обед		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Обед	Салат							
	Салат огурцы в своем соусе по-корейски	60	51,48	0,66	3,06	5,34	№07223	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое\растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)		77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной	30	58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп	вес						
	Суп харчо	250	114,25	4,75	4	14,5	№06995	
	Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	Горячее	вес						
	Стейк из индейки	80	97,52	18	2,8	0	№ 13466	
	Лазанья мясная	80	198,08	12,32	10,88	12,8	№ 12614	
	Курица в томатном соусе	80	81,52	9,6	2,88	4,32	№ 12602	
	Гарнир	вес						
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549	
Рис с овощами и куркумой	180	198,72	4,32	3,42	37,8	№12686		
Овощное рагу с нутом	180	114,1	5,4	4	14,2	№06785		
Напитки	вес							
Компот клубничный		42,6	0	0	10,6	№13467		
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		2020	1655,44	77,06	60,836	216,96		
Ужин		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Ужин	Кекс с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за день:		3660	3298,69	146,68	119,472	428,33		
День 10		Детский Сад Брукс						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту	
		Блюда		Ккал	Б	Ж		У
Завтрак		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	148,5	3	3	14	№СП	
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237	
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719	
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397	
Итого за завтрак		480	496,21	15,84	16,04	47,33		
Обед		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004	
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165	
	Стейк из индейки	80	97,52	18	2,8	0	№ 13466	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
Компот клубничный	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123		
Итого за обед		700	484,12	36,67	11,6	86,91		
Полдник		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК	
Полдник	Кекс с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за день:		1180	980,33	52,51	27,64	134,24		

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»

Руководитель АНО



Савкина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 11		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		№ТТК
Завтрак								
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4534	
	Каша ячневая с грушей на воде	200	168,4	5,2	0,4	35,8	№4521	
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636	
	Залепанка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897	
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638	
	Стручковая фасоль с мини-морковью на пару	50	28	1,35	1,2	3	№12687	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646		
Итого за завтрак		1570	1590,85	73,28	58,506	211,95		
Обед								
Салат								
Обед	Салат со свеклой и сыром	60	72	3	6	1,8	№66271	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп							
	Суп картофельный с фрикадельками	250	85,75	5,25	3,5	8,5	№12663	
	Суп томатный	250	87	7	2,75	8,5	№07000	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	Горячее							
	Нагетсы из индейки	80	72,32	14,48	1,6	0,08	№5464	
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№06657	
Гуляш из говядины по-мексикански	80	120	7,2	8,8	4	№66273		
Гарнир								
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988		
Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660		
Кабачковые оладьи	100	79,9	2,8	4	8,1	№06787		
Напитки								
Напиток Каркаде с шиповником	200	48	0,2	0	11,6	№13468		
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		1940	1793,06	92,24	65,066	228,19		
Полдник								
Полдник	Печенье батончик с повидлом	60	271,14	3,06	12,06	37,68	№13469	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	106,56	5,22	5,76	8,46	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	101,52	5,22	5,76	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	511,22	14,39	23,776	76,44		
Итого за день:		3850	3895,13	179,91	147,348	516,58		
День 11		Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецептуры	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		№ТТК
Завтрак								
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	150	189	6,45	7,2	24,75	№4534	
	Яйцо варёное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№ 213	
	Залепанка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		460	404,05	22,87	16,98	43,21		
Обед								
Обед	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Суп картофельный с фрикадельками	200	68,6	4,2	2,8	6,8	№478	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	204,75	6,3	3	38,1	№203	
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№-06657	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№701.1	
	Компот из свежемороженых ягод	180	39,6	0	0	9,8	№123	
Итого за обед		700	615	31	18	83		
Полдник								
Полдник	Печенье батончик с повидлом	60	271,14	3,06	12,06	37,68	№	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	106,56	5,22	5,76	8,46	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	180	101,52	5,22	5,76	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	511,22	14,39	23,776	76,44		
Итого за день:		1500	1530,11	68,75	58,306	202,34		

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика
Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»
Руководитель АНО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО "Правильная Кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная Кухня"



День 12 Школа								
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак								
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	193	7,2	8,8	21,2	№4826	
	Каша 5 злаков с бананом	200	123,8	3,2	3,4	20,2	№4938	
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885	
	Творожная запеканка с пряными яблоками	80	162,88	12,48	6,4	19,28	№13436	
	Омлет с картофелем	80	85,12	6,16	5,44	2,88	№13437	
	Брокколи на пару	50	20,2	1,6	0,2	3,05	№06675	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1447,98	71,27	51,986	194,96		
Обед								
Обед	Салат		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат столичный	60	56,76	5,04	1,2	6,48	№06882	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп		вес					
	Борщ с мясом	250	96	7,5	3,5	8,75	№12866	
	Суп кукурузный со сливками	250	158	3	8,5	17,25	№13470	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	Горячее		вес					
	Биточки куриные	80	124,16	18,48	3,12	5,44	№07127	
	Шашлычки из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№13471	
	Рыба припущенная с овощами	80	67,04	12,64	1,2	1,52	№06770	
	Гарнир		вес					
	Рис припущенный	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№13472	
	Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773	
	Овощное рагу с нутом	180	205,38	9,72	7,2	25,56	№06785	
	Напитки		вес					
Компот из сухофруктов	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685		
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		2020	1900,71	100,41	64,396	247,51		
Полдник								
Полдник	Кекс шоколадный с бананом	60	221,64	3,18	8,64	32,82	№13473	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401		
Итого за полдник		340	445,64	12,33	16,046	68,16		
Итого за день:		3960	3794,33	184,01	132,428	510,63		
День 12 Детский Сад Бруск								
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У		
Завтрак								
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897	
	Тосты с сыром	60	139	10,51	15,29	32,36	№3	
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400	
Итого за завтрак		520	664,86	38,77	25,74	91,77		
Обед								
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Борщ с мясом	200	128	3,96	2,91	5,49	№62	
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315	
	Биточки куриные	80	194	11,9	15,8	10,1	№306	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
	Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933	
Итого за обед		700	733	31	26	121		
Полдник								
Полдник	Кекс шоколадный с бананом	60	139	8,4	4,98	49,8	№477	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401		
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за полдник		340	363	17,55	12,386	85,14		
Итого за день:		1560	1760,96	87,45	64,276	297,8		

СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брус»
Руководитель АХО

УТВЕРЖДЕНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО "Правильная Кухня"
Ген. Директор ООО "Правильная Кухня"

Савкина С.В.



День 13		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Дружба молочная	200	199,2	6	6,6	29,2	№4946
	Каша геркулесовая на воде с яблоком	200	157,6	5	2,4	28,2	№4948
	Оладьи овсяные	60	120,9	6	3,24	17,04	№СП
	Сырники	80	232,8	4,408	8,88	33,92	№ 154
	Омлет с зеленым горошком	80	99,12	5,6	7,2	3,04	№12608
	Овощи по-мексикански	50	34,85	1,65	1,05	4,7	№13425
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1513,23	62,268	52,556	213,19	
Обед	Обед						
	Салат						
	Салат овощной	60	19,62	0,42	1,02	2,1	№06721
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп						
	Суп куриный с лапшой	250	75,25	4	2,75	8,75	№12972
	Суп индийский чечевичный	250	80,5	3,5	2	12	№13475
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее						
	Куриная грудка запеченная с сыром и томатами	80	95,84	18,64	2,08	0,64	№07182
	Ёжики в сливочном соусе	80	142,48	10,96	7,92	6,88	№12967
	Индейка тушеная с овощами и картофелем	80	54,56	7,92	0,4	4,72	№06749
	Горнио						
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Удон с овощами	180	213,66	5,94	3,6	39,24	№12449
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661
	Напитки						
	Компот из апельсинов	200	37,8	0	0	9,4	№12753
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1605,46	80,55	50,646	223,82	
Полдник	Полдник						
	Булочка со штрейзелем	60	208,56	4,92	5,22	35,46	№13476
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	432,56	14,07	12,626	70,8	
Итого за день:		3880	3551,25	156,888	115,828	507,81	
День 13		Детский Сад Брус					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак						
	Каша Дружба молочная	150	194	6	6	28	№4946
	Оладьи овсяные	60	156	10	6	25	№СП
	Варенье в ассортименте	10	25,2	0	0	64	№СП-1
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		480	534,2	23,52	25,5	118,51	
Обед	Обед						
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп куриный с лапшой	200	154	3	5	7,5	№СП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	223	5,53	9,16	28,8	№387
	Куриная грудка запеченная	80	95,84	18,64	2,08	0,64	№07182
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	624	38	17	99	
Полдник	Полдник						
	Булочка со штрейзелем	60	255	8,7	8,6	35,9	0
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	479	17,85	16,006	71,24	
Итого за день:		1520	1637,64	79,54	58,786	288,7	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»
Руководитель АХО



УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 14 Школа							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Блюда		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Каша манная молочная	200	200,8	6,6	6,2	29,8	№3910
	Каша пшеничная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Тост с яйцом	60	214	9,3	5,3	18	№18
	Запеканка с крамблом из мяوسي	80	184,48	12,48	6,4	19,28	№13438
	Скрембл с овощами	80	82,64	6,24	5,44	2,24	№13439
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1600	1713,47	75,46	56,156	228,33	
<u>Обед</u>							
Обед	<u>Салат</u>	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат а-ля цезарь	60	54,84	5,46	1,8	4,14	№12992
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое/растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	<u>Суп</u>	вес					
	Рыбная солянка	250	37,5	3,75	0,25	3,75	№66272
	Крем-суп тыквенный по-нормандски	250	140,75	2,5	8,25	14	№13477
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	<u>Горячее</u>	вес					
	Сосиски куриные	80	123,12	11,12	8,4	0,8	№06712
	Котлеты рыбные из трески	80	94	12,08	2,64	5,52	№06750
	Индейка в сливочном соусе	80	76,48	7,76	3,84	2,72	№06751
	<u>Гарнир</u>	вес					
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
	Рис с овощами и курицей	180	198,72	4,32	3,42	37,8	№12686
	Лазанья овощная	180	234,9	12,06	8,82	26,64	№12616
	<u>Напитки</u>	вес					
Компот яблочный с лимоном	200	44,2	0	0	11	№12596	
Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		2020	1707,18	79,06	66,216	214,52	
<u>Полдник</u>							
Полдник	Кекс столичный	60	240	3,3	13,2	26,4	№13658
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	464	12,45	20,606	61,74	
Итого за день:		3960	3884,65	166,97	142,978	504,59	
День 14 Детский Сад Бруск							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
		Блюда		Ккал	Б	Ж	
<u>Завтрак</u>		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Запеканка манная	80	152	10,72	5,68	14,96	№4897
	Тост с яйцом	60	214	9,3	5,3	18	№18
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		520	739,86	37,56	15,75	77,41	
<u>Обед</u>							
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Крем-суп тыквенный по-нормандски	200	140,75	2,5	8,25	14	№13477
	Картофельное пюре	150	205	3,67	5,76	24,5	№ 165
	Котлеты рыбные из трески	80	94	12,08	2,64	5,52	№06750
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528
Итого за обед		700	631,85	54,15	17,65	97,32	
<u>Полдник</u>							
Полдник	Кекс столичный	60	240	3,3	13,2	26,4	№13658
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	464	12,45	20,606	61,74	
Итого за день:		1560	1835,71	104,16	54,006	236,47	

СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»
Руководитель АНО



Соловьев С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 15		Школа						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту	
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	281,2	9,8	8,8	40,6	№4939	
	Каша рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686	
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890	
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702	
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607	
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	14,2	1,2	0,05	2,2	№06710	
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП	
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948	
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП	
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400	
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП	
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1	
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646		
Итого за завтрак		1600	1568,86	71,45	49,276	225,25		
Обед								
Салат								
Обед	Салат коул-слоу	60	36,72	1,02	1,86	4,02	№07204	
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641	
	Дип соус из брокколи		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648	
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649	
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650	
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443	
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653	
	Суп							
	Суп лагман с говядиной	250	120,75	8,5	3,25	14,25	№13478	
	Щи постные	250	42,75	0,75	2	5,5	№06734	
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004	
	Горячее							
	Шницель из индейки	80	80,16	18,24	0,8	0	№03471	
	Куриный рулет с сыром и зеленью	80	120,96	16,4	4,48	3,76	№03479	
Соус Болоньезе	80	75,2	7,68	3,68	2,88	№12615		
Гарнир								
Кус-кус с овощами	180	250,2	7,38	8,1	36,9	№06788		
Спагетти	180	366,66	10,62	7,92	63,18	№12551		
Биточки свекольные	100	183,2	4,3	5	30,3	№06786		
Напитки								
Морс облепиховый		47,2	0,2	0,6	10,4	№13557		
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617		
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664		
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646		
Итого за обед		1940	1846,11	91,32	61,626	249,1		
Десерт								
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за день:		3540	3414,97	162,77	110,902	474,35		
День 15		Детский Сад Бруск						
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту	
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	164	6	6	22	№4939	
	Панкейки пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4890	
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237	
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	2	0	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		342	408,78	18,55	15,42	50,02		
Обед								
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП	
	Бульон куриный	200	30	4	2	0,4	№07004	
	Спагетти	150	168	3,68	3,01	17,63	№317	
	Шницель из индейки	80	86	21	5	11	4242	
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1	
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123	
Итого за обед		700	435,6	39,68	11,05	91,04		
Десерт								
	Пицца "Маргарита"	60	168,6	7,74	5,1	22,98	№12629	
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400	
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371	
Итого за день:		1042	844,38	58,23	26,47	141,06		

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»

Руководитель АХО



Саломо С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



Илья А.Ю.
документов
№0000000000
ES MOSCOW
для
сервиза
приказ д.7
ОСКВА * 103090111001

День 16		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
Завтрак	Каша 4 злака молочная	200	177,8	6	6,6	23,4	№4944
	Каша пшенная на воде с тыквой	200	138,2	4,8	1,2	27,2	№4943
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Запеканка творожная	80	190,32	12,56	6,88	19,52	№06606
	Яйцо отварное	50	61,05	5,7	4,1	3,5	№06638
	Овощи припущенные на пару	50	34,45	1,65	1,05	4,6	№12990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с хумусом	60	75,54	3,6	2,82	8,88	№06921
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646	
Итого за завтрак		1570	1440,2	70,32	47,636	201,23	
Обед							
Салат							
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком и морковью	60	22,32	0,9	0,06	4,56	№06647
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп						
	Щи из свежей капусты	250	95,25	5,75	5	6,75	№06736
	Суп сырный с брокколи	250	99	3,25	5,25	10	№13461
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее						
	Куриное филе запечённое	80	120	19,44	4,4	0,64	№12970
Говядина по-азиатски	80	110,64	8,96	7,28	2,32		
Биточки из индейки с сыром	80	94,32	12,8	3,2	3,6	№13481	
Горнир							
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	245,7	7,56	3,6	45,72	№06660	
Морковные биточки	100	221	4,2	9,7	29,3	№06789	
Напитки							
Напиток Чай фруктовый		24,6	0,4	0,2	5,6	№06966	
Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617	
Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664	
Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646	
Итого за обед		1940	1851,78	89,93	67,666	238,78	
Полдник							
Полдник	Булочка с клубничным повидлом	60	174	3,9	2,4	33,6	№13463
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	398	13,05	9,806	68,94	
Итого за день:		3850	3689,98	173,3	125,108	508,95	
День 16		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
		Вес (гр)		Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
Завтрак	Каша 4 злака молочная	88	88	3	3	12	№4944
	Запеканка творожная	80	124	8,77	6,3	8,58	№237
	Яйцо варёное	40	158	12,7	11,5	0,7	№ 213
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		388	477	26,51	22,57	30,07	
Обед							
Обед	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп гороховый с колбасками и сухариками	200	190	2,5	2,5	15	№СП
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	235	6,5	6,9	36,1	№203
	Куриное филе запечённое	80	115	21	3	1	№4225
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		700	691,6	41	13,44	114,11	
Полдник							
Полдник	Булочка с клубничным повидлом	60	174	3,9	2,4	33,6	№13463
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	398	13,05	9,806	68,94	
Итого за день:		1428	1566,6	80,56	45,816	213,12	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»
Руководитель АНО



Савина С.В.

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 17 Школа							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке	200	125	4	4,2	18	№3910
	Каша овсяная на воде с бананом	200	159,4	5,2	2,4	29,4	№4948
	Сосиски куриные	60	92,34	8,34	6,3	0,6	№06712
	Творожная запеканка с персиками	80	132,64	11,04	5,92	8,88	№06673
	Омлет натуральный	80	83,92	6,16	5,68	2	№12605
	Цветная капуста с зеленой фасолью	50	74	3	3	8	№4990
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин овощной	60	100,14	4,62	2,76	14,22	№13424
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1409,5	74,59	52,126	175,79	
Обед							
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат с капустой морковью и свеклой	60	105,96	3,12	6,9	7,86	№12485
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи	30	42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный		23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое/растит с запахом/льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Суп гороховый с копченостями	250	161,5	12,75	6,25	13,5	№13480
	Суп картофельный с красной фасолью	250	54,25	1,75	2,25	6,75	№13483
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Оладьи из индейки с зеленью	80	145,04	13,04	5,6	10,56	№12497
	Треска жареная	80	146,96	16,4	2,08	15,68	№12382
	Курица Терияки	80	77,92	8,64	2,72	4,72	№12430
	Гарнир	вес					
	Рис отварной	180	263,34	5,22	4,14	51,12	№06683
	Картофель отварной с укропом	180	182,88	3,6	2,52	36,36	№06908
	Рататуй	180	82,8	6,48	1,44	10,98	№06778
	Напитки	вес					
	Компот из сухофруктов	200	51,8	0,2	0	12,8	№06685
	Компот из свежемороженых ягод		39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2020	1794,76	87,43	57,836	248,24	
Полдник							
	Кекс яблочный с корицей	60	228	3,6	10,8	29,4	№12653
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
Итого за полдник		340	452	12,75	18,206	64,74	
Итого за день:		3960	3656,26	174,77	128,168	488,77	
День 17 Детский Сад Бруск							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепту
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Блинчики	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		520	546,64	26,8	19,62	56,61	
Обед							
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Щи из свежей капусты	200	164	5	1	4	№4917
	Рис отварной	150	252	4,37	6,44	44	№315
	Курица Терияки	80	100	17	4	6	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из сухофруктов	180	70	0	0	8	4933
Итого за обед		700	675,1	37,27	12,44	115,3	
Полдник							
	Кекс яблочный с корицей	60	228	3,6	10,8	29,4	№12653
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка	90	5,22	4,5	7,2	№ 401	
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	452	12,75	18,206	64,74	
Итого за день:		1560	1673,74	76,82	50,266	236,65	

для документов
№3910
№4948
№06712
№06673
№12605
№4990
№СП
№СП
№13424
№СП
№СП
№400
№371
№СП
№СП-1
№397
№06646

СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Брукс»
Руководитель АНО

УТВЕРЖДЕНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 18 Школа							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,4	4,8	5,4	31	№СП
	Каша ячневая на воде	200	156,6	5,2	0,4	33	№4938
	Киш со шпинатом и сыром	80	214,96	6,56	13,44	16,88	№13427
	Запеканка манная	80	153,6	10,72	5,68	14,96	№06637
	Омлет белковый с томатами	80	103,92	6,16	8,08	1,76	№12435
	Овощи запеченные	50	68,8	0,85	4,6	6,05	№06714
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Овощные палочки с йогуртом	60	26,7	1,38	1,32	2,4	№03426
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1620	1558,04	67,9	60,786	200,74	
Обед							
	Салат	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
	Салат фунчоза с овощами	60	79,86	0,84	0,12	18,66	№06955
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое(растит с запахом) льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
	Суп	вес					
	Борщ с курицей	250	75	5	2,5	7,5	№66926
	Суп со шпинатом	250	71	1,5	2,25	11,25	№12868
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
	Горячее	вес					
	Котлета пожарская	80	162,4	14,08	6,48	12	№13485
	Жаркое из индейки	80	78,4	4,56	1,92	10,8	№13486
	Лазанья мясная	80	198,08	12,32	10,88	12,8	№ 12614
	Гарнир	вес					
	Гречневая лапша с овощами и соевым соусом	180	224,1	7,92	0,54	46,62	№13487
	Кускус с киноа	180	331,2	10,08	11,16	47,52	№06910
	Биточки картофельные с луком	100	188,6	4,4	6,7	27,6	№13453
	Напитки	вес					
	Компот из апельсинов		37,8	0	0	9,4	№12753
	Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1968,75	76,93	66,486	282,06	
Полдник							
	Печенье овсяное	60	210	4,2	11,4	22,8	№0476
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	434	13,35	18,806	58,14	
Итого за день:		3900	3960,79	158,18	146,078	540,94	
День 18 Детский Сад Брукс							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепту
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Каша из кукурузной крупы на молоке	150	279	4	3	30	№СП
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Запеканка манная	80	163	14	7	10	№4897
	Какао с молоком	180	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		480	665,71	22,07	16,74	64,75	
Обед							
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Куриный бульон	200	42	1	0	3	№СП
	Котлета куриная	80	163,44	18,08	5,84	9,6	№СП
	Гречневая лапша	150	213,66	5,94	3,6	39,24	№701.1
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из апельсинов	180	34	0	0	8	3826
Итого за обед		700	542,2	35,92	10,44	113,14	
Полдник							
	Печенье овсяное	60	210	4,2	11,4	22,8	№0476
	Молоко кипяченое 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	434	13,35	18,806	58,14	
Итого за день:		1520	1641,91	71,34	45,986	236,03	

СОГЛАСОВАНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»
Руководитель АХО

УТВЕРЖДЕНО:
в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»
Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 19 Школа							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецепта
		Блюда		Ккал	Б	Ж	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак							
	Каша геркулесовая на молоке	200	252	8,6	9,6	33	№4947
	Каша рисовая с грушей на воде	200	158,8	3,2	0,2	36	№3686
	Тосты с сыром	60	211,8	5,88	12,84	18,12	№06636
	Творожная запеканка со сметаной	80	192,08	12,56	7,12	19,52	№13441
	Скрембл с сыром	80	112,64	6,88	8,56	2	№12612
	Фасоль в томатном соусе	50	81,1	7,65	2	8,1	№06781
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Маффин с ягодами	60	216,84	2,16	8,7	32,52	№13429
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Плоды и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1600	1867,32	79,16	70,886	243,95	
Обед							
<u>Салат</u>							
	Салат столичный	60	56,76	5,04	1,2	6,48	№06882
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое/растит с запахом\льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
<u>Суп</u>							
	Суп уха с питим	250	60,75	4,25	1,25	8,25	№13488
	Суп картофельный вегетарианский	250	38,75	0,75	1	6,5	№06746
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
<u>Горючее</u>							
	Рыба запеченная с сыром и томатами	80	102,32	14,08	4,64	1,04	№13489
	Плов из говядины	80	204,24	6,24	12,56	16,48	№07037
	Индейка тушеная в соусе карри	80	51,36	6,8	1,92	1,68	№13452
<u>Гарнир</u>							
	Картофель запечённый в специях (по деревенски)	180	275,76	4,14	10,8	40,68	№06773
	Булгур отварной	180	360,54	9,72	9,72	55,98	№06784
	Капустно-морковные биточки	100	222,1	4,4	9,7	29,3	№06792
<u>Напитки</u>							
	Компот яблочный с лимоном		44,2	0	0	11	№12596
	Компот вишневый	200	62,5	0,1	0,04	8,71	
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		1940	1961,99	71,75	76,766	254,21	
Полдник							
	Шоколадный брауни	60	164	5	6	35	№СП
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за полдник		340	388	14,15	13,406	70,34	
Итого за день:		3880	4217,31	165,06	161,058	568,5	
День 19 Детский Сад Бруск							
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес	Энергетическая	Пищевые вещества			№ рецепта
		Блюда		Ккал	Б	Ж	
		Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У	№ТТК
Завтрак							
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Творожная запеканка со сметаной	80	192,08	12,56	7,12	19,52	№13441
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Чай-заварка (черный/зеленый) без сахара	180	2	0	0	0	№06646
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	140	79,3	2,36	2,1	3,92	№400
Итого за завтрак		540	617,94	35,58	23,62	56,69	
Обед							
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп картофельный вегетарианский	200	67,3	0,66	2,24	3,66	№78
	Булгур отварной	150	83	3,08	0,24	14,8	№4658
	Рыба запеченная с сыром и томатами	80	122	14	9	8	№СП
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот яблочный с лимоном	180	103	25	0	0	№528
Итого за обед		700	464,4	53,64	12,48	79,76	
Полдник							
	Шоколадный брауни	60	164	5	6	35	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за полдник		340	388	14,15	13,406	70,34	
Итого за день:		1580	1470,34	103,37	49,506	206,79	

СОГЛАСОВАНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:
АНО Международная школа «Бруск»

Руководитель АНО



УТВЕРЖДЕНО:
в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:
ООО «Правильная Кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная Кухня»



День 20		Школа					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Каша 4 злака на воде с тынковой	200	118,4	3	3,4	18,8	№4521
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Запеканка по-пармски	80	121,36	10,4	5,6	7,28	№06702
	Омлет с ветчиной	80	90,96	6,16	6,16	2,72	№12607
	Картофельный хашбраун	70	116,71	2,03	4,97	15,96	№06719
	Творожный десерт	60	115,98	7,74	5,4	9,06	№СП
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№СП
	Спринг Ролл	60	139,5	4,68	3,48	22,32	№06948
	Хлопья в ассортименте	60	187,56	13,14	0,9	31,74	№СП
	Йогурт	60	32,16	1,68	1,8	2,28	№СП
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,2	2,9	3,2	4,7	№400
	Фрукты и ягоды свежие ассорти	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
	Сгущенное молоко	20	27,02	1,36	1,5	2,02	№СП
	Варенье в ассортименте	10	11,2	0,06	0,03	2,67	№СП-1
	Какао с молоком	200	114,4	3,8	3,8	16	№397
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2	0	0	0	№06646
Итого за завтрак		1620	1498,27	65,28	51,596	195,21	
Обед							
<u>Салат</u>							
	Салат капуста по-корейски	60	41,94	1,02	1,86	5,34	№13491
	Овощная тарелка	60	60,54	0,66	5,04	3,12	№06641
	Дип соус из брокколи		42,66	2,13	1,62	4,89	№06648
	Лук маринованный	30	23,16	0,54	1,23	2,49	№06649
	Хумус нутовый		53,55	2,58	2,13	6,06	№06650
	Масло: оливковое\растит с запахом\ льняное	10	89,91	0	9,99	0	№СП
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	77,91	2,25	0,87	15,27	№13443
	Хлеб ржаной		58,68	1,98	0,36	11,88	№06653
<u>Суп</u>							
	Суп сырный с курицей	250	187	8,5	8,25	19,75	№06949
	Крем-суп овощной	250	54,5	2	1	9,25	№12660
	Бульон куриный	250	37,5	5	2,5	0,5	№07004
<u>Горячее</u>							
	Пельмени	150	210	15	4,5	27	№ 06829
	Голубцы ленивые с говядиной	80	112	11,2	5,2	5,6	№06630
	Курица в кисло-сладком соусе	80	88	5,7	3	3,6	№05660
<u>Гарнир</u>							
	Картофельное пюре	180	180,36	3,78	4,86	30,24	№12549
	Каша гречневая рассыпчатая	180	296,64	10,44	5,04	52,38	№12988
	Овощные биточки	100	66,8	2,5	1,9	9,8	№06661
<u>Напитки</u>							
	Морс облепиховый		42,6	0	0	10,6	№13454
	Компот из свежемороженых ягод	200	39,6	0	0	9,8	№12617
	Детокс Вода		4,8	0,2	0	0,8	№06664
	Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара		2	0	0	0	№06646
Итого за обед		2010	1802,15	76,37	59,546	251,47	
Ужин							
	Кекс ванильный	60	246	3,6	12,6	30	№13559
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№13422
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
Итого за день:		3630	3300,42	141,65	111,142	446,68	
День 20		Детский Сад Бруск					
Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Ккал	Б	Ж	
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	148,5	3	3	14	№СП
	Оладьи пшеничные	60	120,78	3,78	3,12	19,44	№4885
	Омлет натуральный	80	157	7,52	13,5	1,51	№215
	Какао с молоком	200	107	2,04	1,77	8,79	№397
Итого за завтрак		540	533,28	16,34	21,39	43,74	
Обед							
	Овощная тарелка	60	18,6	3	0	5	№СП
	Суп сырный с курицей	250	164	16	4	12	№5525
	Пельмени	150	210	15	4,5	27	№ 06829
	Хлеб пшеничный (формовой)	30	70,5	7,9	1	48,3	№701.1
	Компот из свежемороженых ягод	180	62,5	0,1	0,04	8,71	№123
Итого за обед		670	525,6	42	9,54	101,01	
Полдник							
	Кекс ванильный	60	246	3,6	12,6	30	№13559
	Молоко кипячёное 3,2% жирности	180	102	3,04	2,71	5,04	№400
	Кефир, простокваша, ряженка		90	5,22	4,5	7,2	№ 401
	Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	32	0,89	0,196	23,1	№371
Итого за день:		1210	1058,88	58,34	30,93	144,75	