

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"  
  
М.Г.Фомин

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 209,91 руб</b>							
<b>08 декабря 2025 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
1 - й день ЗАВТРАК							
14,10	16,30	27,90	221,00	334	Макароны отварные с яйцом с сыром	150	37,07
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	100	29,74
1 - й день ОБЕД							
1,80	2,34	3,78	43,20	TTK	Горошок зеленый припущеный	60	10,09
1,60	4,16	10,48	84,80	110	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной(200/10)	210	24,60
13,51	11,50	16,60	128,60	437	Гуляш	90	57,54
3,90	9,10	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	150	19,09
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 239,08 руб</b>							
1 - й день ЗАВТРАК							
15,40	17,10	32,30	294,66	334	Макароны отварные с яйцом и сыром	200	43,69
1,56	4,55	0,07	70,90	96	Масло сливочное	10	7,37
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	14,70	161,00	TTK	Фрукт свежий	100	29,74
1 - й день ОБЕД							
3,00	3,90	6,30	72,00	TTK	Горошок зеленый припущеный	100	10,33
4,00	4,20	23,10	106,00	110	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной (250/10)	260	26,27
15,14	13,40	17,33	182,55	437	Гуляш	100	66,74
4,78	10,60	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	180	23,16
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 95,41 руб</b>							
13,51	11,50	16,60	128,60	437	Гуляш	90	57,54
3,90	9,10	37,05	220,50	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	150	19,09
3,73	0,48	22,96	163,20	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 108,68 руб</b>							
15,14	13,40	17,33	182,55	437	Гуляш	100	66,74
4,78	10,60	41,16	245,00	43/3/1	Рис припущеный с куркумой	180	23,16
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	30	3,84
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"  
  
Генеральный директор  
Фомин  
Питание  
Санкт-Петербург  
Лицензия № 965458179  
от 17.12.2013 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кп комплекс 209,91 руб</b>							
<b>9 декабря 2025 г. 1 неделя</b>							
<b>2- й день ЗАВТРАК</b>							
5,06	9,21	22,28	223,85	TTK35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	210	32,15
4,26	4,53	23,60	152,60	TTK №Ф-2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	50	25,42
6,20	4,70	8,90	79,00	692	Кофейный напиток с молоком	200	15,24
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	7,00
<b>2 - й день ОБЕД</b>							
1,08	2,28	6,54	51,00	TTK	Свекла отварная	60	9,70
4,60	5,92	6,44	88,00	142	Суп картофельный с рыбой	200	24,99
12,60	11,93	3,06	173,70	423	Бефстроганов	90	57,62
8,70	7,80	42,60	279,00	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,53
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кп комплекс 239,08 руб</b>							
<b>2 - й день ЗАВТРАК</b>							
8,74	11,69	33,60	289,80	TTK35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	250	35,39
5,11	5,43	28,32	183,12	TTK №Ф-2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	60	36,17
6,20	4,70	8,90	79,00	692	Кофейный напиток с молоком	200	15,24
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	7,00
<b>2 - й день ОБЕД</b>							
1,30	3,00	7,30	89,00	TTK	Свекла отварная	100	10,29
7,10	7,40	8,05	110,00	142	Суп картофельный с рыбой	250	26,31
15,27	14,04	10,90	194,48	423	Бефстроганов	100	68,67
10,44	9,36	51,12	334,80	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,75
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 1-4 кп комплекс 95,41 руб</b>							
12,60	11,93	3,06	173,70	423	Бефстроганов	90	57,62
8,70	7,80	42,60	279,00	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,53
3,73	0,48	22,96	163,20	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
1,20	0,00	31,60	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кп комплекс 108,68 руб</b>							
15,27	14,04	10,90	194,48	423	Бефстроганов	100	68,67
10,44	9,36	51,12	334,80	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,75
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	30	3,84
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48

Заведующий производством \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"



Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 209,91 руб</b>							
<b>10 декабря 2025 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>3 - й день ЗАВТРАК</b>							
<b>79,81</b>							
12,90	13,40	19,80	248,00	362	Пудинг творожно-маннны со сгущенным молоком(170/30)	200	45,61
					Молоко сгущенное	30	6,09
1,20	3,10	21,00	118,00	TTK	Печенье	40	12,11
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	15,20	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>3 - й день ОБЕД</b>							
<b>130,10</b>							
1,80	2,34	3,78	43,20	TTK	Кукуруза консервированная припущеная	60	11,30
4,96	4,48	17,84	133,60	139	Суп картофельный с бобовыми	200	23,39
13,50	10,71	9,29	169,71	419	Котлета из куры	90	47,50
3,15	6,75	21,90	163,50	520/534	Сложный гарнир	150	22,50
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 239,08 руб</b>							
<b>93,80</b>							
17,17	17,99	47,20	353,10	362	Пудинг творожно-маннны со сгущенным молоком(200/50)	200	55,54
					Молоко сгущенное	50	10,15
1,20	3,10	21,00	118,00	TTK	Печенье	40	12,11
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
0,30	0,00	15,02	60,00	686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	10,00
<b>3 - й день ОБЕД</b>							
<b>145,28</b>							
3,00	3,90	6,30	72,00	TTK	Кукуруза консервированная припущеная	100	11,50
5,80	6,50	27,00	133,60	139	Суп картофельный с бобовыми	250	25,10
19,90	16,10	48,30	221,30	419	Котлета из куры	100	56,31
3,68	7,90	25,26	189,60	520/534	Сложный гарнир	180	26,96
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 95,41 руб</b>							
<b>95,41</b>							
13,50	10,71	9,29	169,71	419	Котлета из куры	90	47,50
3,15	6,75	21,90	163,50	520/534	Сложный гарнир	150	22,50
3,73	0,48	22,96	163,20	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 108,68 руб</b>							
<b>108,68</b>							
19,90	16,10	48,30	221,30	419	Котлета из куры	100	56,31
3,68	7,90	25,26	189,60	520/534	Сложный гарнир	180	26,96
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	30	3,84
0,20	0,00	20,01	132,00	632	Напиток из свежих фруктов	200	16,63
Заведующий производством							

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"  
Генеральный директор  
ПИТАНИЕ  
Фомин Г.Г.  
Санкт-Петербург  
Ладожский пр-т, д. 100 к. 1  
телефон: 965-54-58 У29  
дата: 11.12.2025

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 209,91 руб</b>							
<b>11 декабря 2025 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
12,00	14,05	22,85	204,50	340	Омлет натуральный с маслом(150/10)	160	37,07
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
3,62	4,12	14,25	127,50	TTK	Йогурт молочный	125	29,74
<b>4 - й день ЗАВТРАК</b>							
0,54	2,28	2,34	40,02	45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	9,05
3,98	7,69	15,36	94,40	168	Суп пюре из разных овощей с гренками(200/10)	210	34,69
18,00	18,10	37,10	340,00	443	Плов	180	65,02
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 239,08 руб</b>							
14,56	16,74	33,51	338,11	340	Омлет натуральный с маслом(175/10)	185	51,06
0,20	0,00	15,00	58,00	685	Чай с сахаром	200	7,00
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
3,62	4,12	14,25	127,50	TTK	Йогурт молочный	125	29,74
<b>4 - й день ОБЕД</b>							
0,78	3,80	4,20	66,66	45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	17,31
8,33	13,41	37,50	182,03	168	Суп пюре из разных овощей с гренками(250/10)	260	36,60
18,60	18,80	37,60	350,00	443	Плов	200	70,03
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
0,00	0,00	30,60	118,00	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 95,41 руб</b>							
0,54	2,28	2,34	40,02	45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	9,05
18,00	18,10	37,10	340,00	443	Плов	180	65,02
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
3,73	0,48	22,96	163,20	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 108,68 руб</b>							
0,78	3,80	4,20	66,66	45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	17,31
18,60	18,80	37,60	350,00	443	Плов	200	70,03
0,00	0,00	15,99	64,00	TTK66	Напиток витаминный из шиповника	200	12,56
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
0,00	0,00	30,60	118,00	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
Заведующий производством _____							

Согласовано:  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Общественное питание"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 209,91 руб</b>							
<b>12 декабря 2025 г.</b>							
<b>1 неделя</b>							
					5 - й день ЗАВТРАК		<b>79,81</b>
1,61	7,20	31,80	220,00	302	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом (200/10)	210	31,86
5,20	7,50	7,30	122,00	3	Бутерброд с сыром (25/15)	40	30,52
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
8,60	3,60	15,30	107,00	685/1	Чай "Детский" с молоком	200	11,43
					5 - й день ОБЕД		<b>130,10</b>
0,78	1,80	4,38	53,40	612	Маринад овощной	60	11,04
4,32	8,10	26,80	126,30	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	23,65
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (90/20)	110	59,16
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	150	12,99
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 239,08 руб</b>							
					5 - й день ЗАВТРАК		<b>93,80</b>
3,96	8,10	39,27	279,90	302	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом (250/10)	260	37,85
6,68	9,64	9,38	156,85	3	Бутерброд с сыром (30/15)	45	38,52
3,75	1,50	26,00	125,00	TTK	Батон нарезной	50	6,00
8,60	3,60	15,30	107,00	685/1	Чай "Детский" с молоком	200	11,43
					5 - й день ОБЕД		<b>145,28</b>
0,78	1,80	4,38	53,40	612	Маринад овощной	100	11,98
4,32	8,10	26,80	126,30	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	24,62
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (100/20)	120	67,81
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	180	17,61
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 95,41 руб</b>							
							<b>95,41</b>
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (90/20)	110	59,16
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	150	12,99
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48
<b>Заречный ШУ 5-11кл комплекс 108,68 руб</b>							
							<b>108,68</b>
13,75	8,59	10,04	180,80	374	Рыба тушеная в соусе (100/20)	120	67,81
3,15	6,75	21,90	163,50	520	Картофельное пюре	180	17,61
2,81	0,35	17,21	122,40	TTK	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	4,94
1,32	0,24	6,68	34,80	TTK	Хлеб чусовской	20	3,84
0,30	0,00	27,10	126,00	639	Напиток из плодов сушеных	200	14,48