

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 43»
Корнакова Наталья Сергеевна

(подпись)

" 26 " 12 2022 год



УТВЕРЖДАЮ: РЕСПУБЛИКА
ДИРЕКТОР СМДП ПИТ «Весторг»
Рогова Анна Александровна

(подпись)

" 26 " декабря 2022 года



**Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания
по свободному выбору для учащихся общеобразовательных учреждений г. Сыктывкара.**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина»,
МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 09 января 2023 года)

Модульное меню горячего питания по свободному выбору

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		1 вариант					
Суп картофельный с макаронными изделиями							
	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Зачпури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	15,85	16,61	79,72	536,03		
2 вариант							
Котлета "Киевская"							
	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	15,83	19,28	55,84	463,12		
3 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями							
	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (отрубы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	18,55	21,57	76,48	577,15		
4 вариант							
Зачпури с сыром							
	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	365	8,17	9,59	50,2	322,8		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		1 вариант					
Свекольник							
	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Шангья с творогом	100	12,29	7,3	38,91	269,33	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	15,22	12,7	71,41	461,23		
2 вариант							

Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	18,71	17,73	55,7	468,05		
3 вариант							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь, 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	760	20,37	23,31	72,8	596,95		
4 вариант							
Шаньга с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	375	9,72	5,98	54,88	314		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Суп-лапша домашняя с куриой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 № 113
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	16,01	17,72	80,04	550,53		
2 вариант							
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	20,02	16,66	74,83	537,869		
3 вариант							
Суп-лапша домашняя с куриой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 № 113
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10

ИТОГО	720	27,82	22,86	93,24	700,999		
4 вариант							
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	402	8,07	12,32	65,9	409,8		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
2 вариант							
Шницель с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	480	7,22	10,67	70,04	403,78		
3 вариант							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,95	14,89	74,87	534,45		
4 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свежлой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	29,17	23,13	95,25	703,87		
5 вариант							
Шарлотка с яблоками	60	2,32	7,24	28,16	185,81	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	360	2,72	7,64	57,93	308,81		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105

Булочка "Ромашка" (с вареным густым молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	11,78	12,13	100,14	564,77		
2 вариант							
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	17,34	21,1	65,26	523,19		
3 вариант							
Сул картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	750	19,19	24,41	94,72	679,22		
4 вариант							
Булочка "Ромашка" (с вареным густым молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	9,18	10,1	82,88	468,74		
СУББОТА							
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	12,09	10,69	67,03	419,19		
2 вариант							
Макаронные отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
3 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294

Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	660	23,23	20,98	79,7	612,259		

4 вариант

Котлетя (куриная) запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	402	9,61	5,71	51,73	302,55		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		гр	гр	гр	гр				

1 вариант

Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113
Гребешок с вареным супленным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	14,42	12,26	87,11	527,42		

2 вариант

Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	24,95	14,89	74,87	534,45		

3 вариант

Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	113/3	Москва 2011 №113
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99

Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	305	ТТК № 305
--	----	---	-----	------	------	-----	-----------

Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	32,75	21,09	93,28	697,58		

4 вариант

Гребешок с вареным супленным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	6,08	6,46	63,17	339,69		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
		гр	гр	гр	гр				

1 вариант

Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь-2001 № 35
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	15,61	19,46	74,23	535,9		

2 вариант

Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	17,34	21,1	65,26	523,19		

3 вариант

Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь-2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фруктовое пюре (в индийской упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	750	18,95	27,26	89,23	679,09		

4 вариант

Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фруктовое пюре (в индийской упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	390	13,23	15,24	70,23	472		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ

	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

1 вариант

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	6,94	14,55	88,96	512,73		

2 вариант

Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	465	19,8	14,25	72,81	503,83		

3 вариант

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	124/2	ТТК № 124

Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	710	22,52	16,54	93,45	617,86		
4 вариант							
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	422	4,4	12,52	71,9	418,7		
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	12,5	10,41	76,69	451,77		
2 вариант							
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	485	21,29	20,03	54,85	484,35		
3 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	770	25,02	23,74	77,26	628,32		
4 вариант							
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	400	8	7,38	64,58	356,8		
ПЯТНИЦА							
№ ПЛ ГОРЮЩИХ							

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	500	12,09	10,69	67,03	419,19		
2 вариант							
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
ИТОГО	475	25,17	17,51	76,94	567,95		
3 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	21/3	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукрузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	720	27,89	22,75	96,98	710,19		
4 вариант							
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	9,55	5,71	51,53	300,55		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
1 вариант							
Сул картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Запеканка с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	520	18,28	17,99	92,17	611,37		
2 вариант							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11

ИТОГО	455	16,55	17,73	62,72	477,84		
3 вариант							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	104/3	Москва 2011 № 104
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	660	25,72	19,41	93,91	664,989		
4 вариант							
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	13,25	14,58	62,46	440		