

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 43»

Корнакова Наталья Сергеевна


(подпись)

" 26 " 12 2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУ ШКОЛ «Восторг»

Рогова Анна Александровна


(подпись)

" 26 " декабря 2022 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся образовательных 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 «Русская гимназия»,
МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», МОУ КНГ)

(с 09 января 2023 года)

1 неделя

ПО НЕДЕЛЯМ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр			Углеводы, гр	ККАЛ
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/6	ТТК №102
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	0	0	0	0	0		
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	17,17	18,25	76,46	536,3	575	22,76	24,32	94,93	686,2		
ОБЕД												
ПОЛДНИК												
Суп картофельный с макаронными	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с порошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	100	2,2	0,1	6,3	35	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	23,05	22,17	105,48	719,15	930	27,75	25,46	126,85	853,87		
УТРО												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393	395	10,67	11,72	54,9	373,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1615	53,07	54,6	234,6	1648,45	1900	61,18	61,5	276,68	1913,47		
ВТОРНИК												
7-11 лет												
12+ лет												
ЗАВТРАК												
Запеканка из творога со сливочным маслом	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8	Москва 2011 № 223
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,25	14,99	91,3	572,24	552	27,81	18,44	108,68	696,1		
ОБЕД												
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4, 35/3	Пермь 2001 № 35

Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	830	25,67	24,01	106,9	763,95	930	28,53	27,87	115,08	818,17		
ПОЛДНИК												
Шангя с творогом	100	12,29	12,64	38,91	269,33	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	350/1	Москва 2011 № 350
ИТОГО	300	12,44	12,72	63,41	383,93	375	9,41	9,6	63,48	363,6		
ОБЩИЙ ИТОГ	1632	60,36	51,72	261,61	1720,12	1857	65,75	55,91	287,24	1877,87		
СРЕДА												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК												
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	90	12,24	7,5	13,46	173,34	353/1; 353	ТТК № 353
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Масло сливочное(на полив)	10	0,08	7,2	0,12	66	10	0,08	7,2	0,12	66	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	15,87	17,77	69,39	505,6	555	19,13	20,34	76,96	572,54		
ОБЕД												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК												
Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/3; 113/2	Москва 2011 № 113
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	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	100	1,7	1	7,45	39	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	32,32	23,46	122,24	842,999	920	36,09	27,08	137,21	949,05		
ПОЛДНИК												
Кеж "Творожный"(нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686

ИТОГО	302	9,67	11,92	56,1	362,8	402	9,71	11,96	65,9	409,8
ОБЩИЙ ИТОГ	1587	57,86	53,15	247,73	1711,399	1877	64,93	59,38	280,07	1931,39

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макаронны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	5,29	26,73	193,55	80	9,08	5,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	622	24,49	23,22	89,25	670,39	652	26,52	25,61	94,37	720,55		

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ПОЛДНИК												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свежлой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	32,37	23,53	115,65	803,87	920	38,19	31,63	139,36	995,02		

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ПЯТНИЦА												
Шарлотка с яблоками	100	8,87	12,1	46,9	309,7	100	8,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	300	9,47	12,5	79,5	446,1	400	9,51	12,54	89,3	493,1		
ОБЩИЙ ИТОГ	1682	66,33	59,25	284,4	1920,36	1972	74,22	69,78	323,03	2208,67		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8,17	11,79	56,23	363,6	250	8,17	11,79	56,23	363,6	22/3	ТТК № 22
Кондитерские изделия (пирожки)	30	3,95	3,3	18,9	109,5	60	7,9	6,6	37,8	219		
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК № 266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	15,44	16,01	105,73	612,6	555	19,39	19,31	124,63	722,1		
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105

Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	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	0	0	0	0	0		
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	810	23,69	25,01	123,72	821,22	910	26,09	28,37	131,31	892,08		
ПОЛДНИК												
Булочка "Ромашка" (с вареным густеным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,78	9,7	73,08	421,74	415	8,82	9,74	82,88	468,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1650	47,91	50,72	302,53	1855,56	1880	54,3	57,42	338,82	2082,92		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
ЗАВТРАК												
Медальоны из рыбы Тигр, растительное масло, помидоры	90	10,4	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Хлеб "Городской" порциями	20	0,22	0,04	0,76	4,4	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71
Чай с сахаром и лимонном	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	502	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ОБЕД												
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	725	27,77	25,18	108,76	787,259	825	30,85	28,45	117,71	868,13		
ПОЛДНИК												
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	8,29	26,73	193,55	80	9,08	8,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338

Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,21	8,31	41,93	255,55	402	9,25	8,35	51,73	302,55		
ОБЩИЙ ИТОГ	1529	52,98	51,72	222,59	1575,999	1789	59,66	57,78	259,9	1818,82		

2 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная рисовая	155	4,48	6,34	32,18	204	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/6; 100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивиду.упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	40	4,3	1,2	20,8	106	40	4,3	1,2	20,8	106	266	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	537	16,32	17,49	80,78	543	632	19,04	24,17	100,14	691,8		

ОБЕД

Суп-лапша домашняя с курой	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/3; 113/2	Москва 2011 №113
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК №99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0,6	4,47	23,4	100	1,7	1	7,45	39	305	ТТК № 305
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	760	35,95	21,49	113,68	797,58	920	42,02	25,19	137,48	948,3		

ПОЛДНИК

Гребешок с вареным студеным молоком	80	8,95	8,44	47,97	277,69	80	8,95	8,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,08	8,46	63,17	339,69	402	9,12	8,5	72,97	386,69		
ОБЩИЙ ИТОГ	1599	61,35	47,44	257,63	1680,27	1954	70,18	57,86	310,59	2026,79		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Курочка "Аппетитная"	70	15,5	13	0	179,2	90	19,87	16,72	0	230,4	248/2; 248/3	ТТК № 248

Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114		
Овощи свежие порциями (порция)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	502	24,49	17,95	62,43	512,05	552	29,96	22,58	67,71	596,94				
ОБЕД														
Снекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3: 35/4	Пермь 2001 № 35		
Колбаски мясные "Восторг"	90	12,23	7,73	12,14	169,44	100	13,59	8,59	13,49	188,27	142/3	ТТК № 142		
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313		
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89		
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63	90	0,45	1,08	12,6	63				
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11		
ИТОГО	810	23,45	27,86	118,23	821,09	930	27,56	33,04	137,81	963,1				
ПОЛДНИК														
Ханалпури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11		
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	200	0,15	0,08	24,5	114,6	350/1	Москва 2011 № 350		
ИТОГО	300	12,93	14,24	62,16	447,6	380	10,39	11,42	64,4	428				
ОБЩИЙ ИТОГ	1612	60,87	60,05	242,82	1780,74	1862	67,91	67,04	269,92	1988,04				
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК														
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294		
Каша гречневая рассыпчатая	125	7,1	5,1	32,2	203,1	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/2: 99/1	ТТК № 99		
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	20	0,22	0,04	0,76	4,4	71/3	ТТК № 71		
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11: 11/2	ТТК № 11		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	500	26,09	16,73	86,41	610,669	555	29,31	18,94	100,58	700,069				
ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105		
Плов из свинины (из пропаренного риса)	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	18,64	15,04	54,74	425,32	124/2	ТТК № 124		
Масло сливочное(на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14		

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ				
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)														
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11		
ИТОГО	780	27,1	24,39	122,58	825,86	910	30,5	26,19	145,89	940,63				
ПОЛДНИК														
Шарлотка с яблоками														
Фрукты свежие порциями	100	8,87	12,1	46,9	309,7	100	8,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26		
Чай с сахаром и лимоном	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
ИТОГО	322	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ОБЩИЙ ИТОГ														
	1317	36,17	36,53	199,68	1257,56	1547	39,61	38,37	232,79	1419,33				
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	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	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312		
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0,14	0,02	0,38	2,4	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71/4	Москва 2011 № 71		
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	502	16,03	19,3	56,42	467,52	552	18,24	20,46	70,71	544,97				
ОБЕД														
Суп картофельный с мясными фрикадельками														
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114		
Компот из яблок и черной смородины	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492/1	Пермь 2018 № 492		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	830	29,52	24,34	106,26	770,32	920	31,16	25,95	115,47	829,66				
ПОЛДНИК														
Шаньга с картофелем														
Фрукты свежие порциями	100	8,5	7,88	38,88	244,8	100	8,5	7,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15		
Компот из черной смородины	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
ИТОГО	300	8,5	7,88	58,85	320,8	400	8,9	8,28	68,65	367,8	89/2	ТТК № 89		
ОБЩИЙ ИТОГ														
	1632	54,05	51,52	221,53	1558,64	1872	58,3	54,69	254,83	1742,43				
ПЯТНИЦА														

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК			
												ЗАВТРАК		
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	300	12,48	14,55	64,33	438,7	102/5; 102/6	ТТК №102		
Кондитерские изделия (пряники)	30	3,95	3,3	18,9	109,5	30	3,95	3,3	18,9	109,5				
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	515	15,96	16,79	97,28	593,9	565	18,1	18,07	108,43	658,2				
ОБЕД														
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	7,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107		
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	100	16,56	12,45	14,64	238	21/3	ТТК № 21		
Каша гречневая распычатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99		
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	100	2,3	0,1	8,23	44,3	304	ТТК № 304		
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10		
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11		
ИТОГО	760	31,09	23,15	117,38	810,19	920	37,05	27,99	140,78	965,38				
ПОЛДНИК														
Котлета (говядина) запеченная в тесте	80	9,08	8,29	26,73	193,55	80	9,08	8,29	26,73	193,55	420/4	Москва 2011 № 420		
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	302	9,21	8,31	41,93	255,55	402	9,61	8,71	51,73	302,55				
ОБЩИЙ ИТОГ	1577	56,26	48,25	256,59	1659,64	1887	64,76	54,77	300,94	1926,13				
СУББОТА														
7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
						ЗАВТРАК								
Творожник ванильный со сухими молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29		
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	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	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	502	22,25	14,99	91,3	572,24	552	27,81	18,44	108,68	696,1				
ОБЕД														
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3; 104/2	Москва 2011 № 104		
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42		

Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	725	25,96	25,14	119,08	828,91	825	28,83	28,23	129,31	911,26		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0,00	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393	395	10,31	11,36	54,9	373,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1542	61,06	54,31	263,04	1794,15	1772	66,95	58,03	292,89	1980,76		