



НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>15,83</b>	<b>19,28</b>	<b>55,84</b>	<b>463,12</b>	<b>515</b>	<b>17,64</b>	<b>21,78</b>	<b>61,03</b>	<b>514,56</b>	
Полдник											
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,33</b>	<b>14,62</b>	<b>68,11</b>	<b>462,9</b>	<b>400</b>	<b>13,33</b>	<b>14,62</b>	<b>68,11</b>	<b>462,9</b>	

## ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ
Макаронные отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>	
Полдник											
Шаньга с творогом	100	12,29	7,3	38,91	269,33	100	12,29	7,3	38,91	269,33	14/3
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>13,19</b>	<b>8,2</b>	<b>74,41</b>	<b>428,33</b>	<b>500</b>	<b>13,19</b>	<b>8,2</b>	<b>74,41</b>	<b>428,33</b>	

## СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ
Котлета из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	294/5
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>20,02</b>	<b>16,66</b>	<b>74,83</b>	<b>537,869</b>	<b>515</b>	<b>22,37</b>	<b>18,96</b>	<b>83,6</b>	<b>604,05</b>	
Полдник											
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,54	11,9	40,9	300,8	80	7,54	11,9	40,9	300,8	447/2
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>8,7</b>	<b>12,34</b>	<b>70,92</b>	<b>433,31</b>	<b>380</b>	<b>8,7</b>	<b>12,34</b>	<b>70,92</b>	<b>433,31</b>	

## ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12+ лет				№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	ККАЛ
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>24,95</b>	<b>14,89</b>	<b>74,87</b>	<b>534,45</b>	<b>515</b>	<b>28,3</b>	<b>17,07</b>	<b>83,87</b>	<b>603,3</b>	
Полдник											
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2

Компот из черной смородины	200	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89	
	ИТОГО	500	4,67	86,47	479,7	500	4,67	86,47	479,7			
<b>ПАТНИЦА</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	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	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>Второй завтрак</b>												
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>17,34</b>	<b>21,1</b>	<b>65,26</b>	<b>523,19</b>	<b>515</b>	<b>19,38</b>	<b>24,59</b>	<b>72,19</b>	<b>590,77</b>		
<b>Полдник</b>												
Булочка "Ромашка" (с вареным стуженным 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	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,26</b>	<b>10,14</b>	<b>88,53</b>	<b>491,64</b>	<b>400</b>	<b>9,26</b>	<b>10,14</b>	<b>88,53</b>	<b>491,64</b>		
<b>СУББОТА</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	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	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>Второй завтрак</b>												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>		
<b>Полдник</b>												
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
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>10,21</b>	<b>6,09</b>	<b>69,11</b>	<b>381,99</b>	<b>480</b>	<b>10,21</b>	<b>6,09</b>	<b>69,11</b>	<b>381,99</b>		
<b>2 неделя</b>												
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	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	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>Второй завтрак</b>												
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>24,95</b>	<b>14,89</b>	<b>74,87</b>	<b>534,45</b>	<b>515</b>	<b>28,3</b>	<b>17,07</b>	<b>83,87</b>	<b>603,3</b>		
<b>Полдник</b>												
Гребешок с вареным стуженным молоком	80	5,95	6,44	47,97	277,69	80	5,95	6,44	47,97	277,69	417/2	Москва 2011 № 417
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
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
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>7,51</b>	<b>7,28</b>	<b>87,79</b>	<b>457,2</b>	<b>480</b>	<b>7,51</b>	<b>7,28</b>	<b>87,79</b>	<b>457,2</b>		
<b>ВТОРНИК</b>												
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	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	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
<b>Второй завтрак</b>												
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>17,34</b>	<b>21,1</b>	<b>65,26</b>	<b>523,19</b>	<b>515</b>	<b>19,38</b>	<b>24,59</b>	<b>72,19</b>	<b>590,77</b>		
<b>Полдник</b>												

Хапалура с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>13,58</b>	<b>14,96</b>	<b>77,23</b>	<b>503</b>	<b>500</b>	<b>13,58</b>	<b>14,96</b>	<b>77,23</b>	<b>503</b>		

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
	Второй завтрак	Второй завтрак					Второй завтрак	Второй завтрак					
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	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>19,8</b>	<b>14,25</b>	<b>72,81</b>	<b>503,83</b>	<b>485</b>	<b>20,31</b>	<b>15,26</b>	<b>79,94</b>	<b>535,32</b>			
Шарлотка с яблоками	100	3,87	12,1	46,9	309,7	100	3,87	12,1	46,9	309,7	26/1	ТТК № 26	
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>4,82</b>	<b>12,96</b>	<b>87,15</b>	<b>486,6</b>	<b>500</b>	<b>4,82</b>	<b>12,96</b>	<b>87,15</b>	<b>486,6</b>			

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
	Второй завтрак	Второй завтрак					Второй завтрак	Второй завтрак					
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	0	0	0	0	0	367/1	Пермь 2018 № 367	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0	0	0	0	114/1	ТТК № 114	
Макароны отварные с сыром	0	0	0	0	0	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>21,29</b>	<b>20,03</b>	<b>54,85</b>	<b>484,35</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>			
Шангга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15	
Фрукты свежие порциями	200	0,8	0,8	19,60	94	200	0,8	0,8	19,60	94	338/2	Москва 2011 № 338	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>8,4</b>	<b>7,78</b>	<b>74,38</b>	<b>403,8</b>	<b>500</b>	<b>8,4</b>	<b>7,78</b>	<b>74,38</b>	<b>403,8</b>			

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
	Второй завтрак	Второй завтрак					Второй завтрак	Второй завтрак					
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 рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>25,17</b>	<b>17,51</b>	<b>76,94</b>	<b>567,95</b>	<b>515</b>	<b>28,55</b>	<b>19,98</b>	<b>86,21</b>	<b>640,5</b>			
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	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338	
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91	
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>9,81</b>	<b>5,69</b>	<b>59,31</b>	<b>334,99</b>	<b>380</b>	<b>9,81</b>	<b>5,69</b>	<b>59,31</b>	<b>334,99</b>			

**СУББОТА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	
	Второй завтрак	Второй завтрак					Второй завтрак	Второй завтрак					
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685	
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	11	ТТК № 11	
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>17,73</b>	<b>62,72</b>	<b>477,84</b>			

**Полдник**

Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>	<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>14,96</b>	<b>80,06</b>	<b>516,4</b>		