

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



"15" августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Рогова Анна Александровна



"15" августа 2023 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, 20
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия»,
МАОУ «Гимназия им. А.С. Пушкина», МОУ КНП)

(с 01 сентября 2023 года)

1 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 "Дружба"	205	4,57	5,6	32,62	197,26	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92	0	0	0	0	0		
ИТОГО	680	15,05	15,77	83,42	536,76	555	18,29	20,3	85,69	591,58		

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												
Рассолыник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	16,31	9,54	12,3	200,8	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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 (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	100	2,35	0,15	6,75	37,5	303	ТТК № 303
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	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	785	22,86	27,25	102,76	768,24	930	30,71	30,16	116,01	861,7		

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
ВТОРНИК												
Шангя с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,63	8	54,08	306,8	422	9,03	8,4	63,88	353,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1787	46,54	51,02	240,26	1611,8	1907	58,03	58,86	265,58	1807,08		

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
СРЕДА												
Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	200	20,56	18,16	56,38	481,5	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	99,375	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
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	512	19,75	15,24	88,08	569,495	572	25,84	20,08	107,38	723		

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
ЧЕТВЕРГ												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
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 кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
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	720	28	22,55	101,52	747,16	910	31,88	26,39	120,39	878,6		

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												
Кекс "Ворожонный" (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	15,2	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	1534	57,42	49,71	245,7	1679,455	1884	67,43	58,43	293,67	2011,4		

НАИМЕНОВАНИЕ	СРЕДА					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет					12+ лет						
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Ежики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	100	13,02	17,48	13,37	265	157/9	Москва 2003 № 157
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 (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 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	555	18,7	21,07	70,15	548,95	635	21,06	23,86	77,1	611,7		
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 "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	100	18,5	17,7	23,5	287,7	263/1	ТТК № 263
Рис рассычатый 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
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
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	720	27,48	27,33	115,38	817,81	820	30,42	31,27	136,25	911,48		
ПОЛДНИК												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
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	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,77	9,87	60,73	354,98	422	8,81	9,91	70,53	401,98		
ЧЕТВЕРГ												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК					ОБЕД					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Макароны 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
Пицца "Болоньезе"	60	7,218	7,4	16,38	159,78	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430	ТТК № 430
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	22,228	24,93	69,1	589,62	572	29,07	32,22	85,14	746,3		
ОБЕД												
7-11 лет												
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2,99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассычатая	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 яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
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	28,15	31,48	114,64	858,96	920	31,98	40,55	126,55	1009,71		
ПОЛДНИК												
Булочка "Рожашка" (с вареным стученным 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 и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,84	9,7	73,28	423,74	422	8,88	9,74	83,08	470,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1604	59,218	66,11	257,02	1872,32	1914	69,93	82,51	294,77	2226,75		

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
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	50	4,75	1,5	26	132,5	26/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	33/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	68/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,46	15,28	95,06	590,5	635	20,2	21,09	103,98	685,9		

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
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
Голубцы ленивые	150	8,53	9,7	7,11	138,62	150	8,53	9,7	7,11	138,62	244/2	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	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
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92	200	0,6	0,4	20,2	92		
Хлеб "Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	1000	21,64	26,5	135,69	865,7	1140	27,03	30,28	172,93	1072,43		

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
Шангья 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	33/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	68/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	12,42	12,66	54,11	331,33	397	9,39	9,54	54,18	311		

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
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	54/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	68/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	18,13	25,02	67,67	582,59	582	21,26	28,2	81,45	688,3		

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
Ци из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,53	12,26	200,78	35/2	ТТК № 352
Масло сливочное(на полив)	0	0	0	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
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
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	780	25,97	22,54	116,08	764,27	830	28,41	30,41	124,78	892,29		

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
Коглета (курина), запеченная в тесте	80	9,08	8,79	26,73	193,55	100	12,34	10,98	29,61	242,03	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	33/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	68/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,21	8,81	41,93	255,55	422	12,51	11,04	54,61	351,03		

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
ОБЩИЙ ИТОГ	1604	53,31	56,37	225,68	1602,41	1834	62,18	69,65	260,84	1931,62		

ПАИМЕНОВАНИЕ

7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

12+ лет

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

2 недели

	ЗАВТРАК				ОБЕД				УТРО				РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр		Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4-100/5	ТТК № 100					
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25					
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	0	0	0	0	0	266/2	ТТК №266					
Хлеб "Городской" порциями	0	0	0	0	0	60	4,8	0,6	30,6	150	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	17,74	17,62	83,89	561,5	555	19,03	22,49	97,14	670,8							

	ОБЕД				ПОЛДНИК				УТРО				РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр		Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102					
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280					
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	4,82	18,32	129,1	180	3,7	5,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109					
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	720	25,36	22,66	101,54	726,01	810	28,35	26,2	109,1	801,26							

	ПОЛДНИК				УТРО				УТРО				РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр		Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
Булочка "Ромашка" (с вареным густенным 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 и лимонном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686					
ИТОГО	322	8,84	9,7	73,28	423,74	422	8,88	9,74	83,08	470,74							
ОБЩИЙ ИТОГ	1542	51,94	49,98	258,71	1711,25	1787	56,26	58,43	289,32	1942,8							

	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				
НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК				ОБЕД											
Колбаски "Сочные"	90	15,0	10,4	5,9	176,0	90	15,0	10,4	5,9	176,0	390	ТТК № 390				
Масло сливочное(на полив)	0	0	0	0	0	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				
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11; 11/2	ТТК № 11				
Чай с сахаром и лимонном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686				
ИТОГО	502	23,85	15,33	67,95	506,45	557,00	26,59	20,04	83,49	623,14						

	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				
НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК				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				
Голубцы ленивые	150	8,53	9,7	7,11	138,62	180	9,93	11,44	8,36	163,03	244/2	ТТК № 244				
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				
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89				
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	880	24,71	22,19	122,04	778,57	1000	28,19	26,28	133,26	874,67						

	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				
НАИМЕНОВАНИЕ	ПОЛДНИК				УТРО											
Лицца "Болоньезе"	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430	ТТК № 430				
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	12,1	12,32	42,3	326,3	415	12,14	12,36	52,1	373,3						
ОБЩИЙ ИТОГ	1697	60,66	49,84	232,29	1611,32	1972,00	66,92	58,68	268,85	1871,11						

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	
	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			г	г
ЗАВТРАК																		
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352		ТТК № 352					
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						
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91,5	100	2,04	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312						
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71						
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	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	520	21,49	17,42	67,5	503,4	580	24,36	17,16	75,4	557,3								
ОБЕД																		
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2;99/3	Москва 2011 № 99						
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169						
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 консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	100	2,35	0,15	6,75	37,5	303	ТТК № 303						
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90						
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	23,68	25,88	125,01	835,56	920	26,83	29,84	137,05	939,85								
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	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	1615	58,02	57,48	245,1666667	1731,96	1895	61,5	58,36	267,33667	1870,55								
ЧЕТВЕРГ																		
7-11 лет																		
ЗАВТРАК																		
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280						
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331/1	Москва 2011 № 331						
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,06	25,76	162,5	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99						
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	21,23	19,78	77,07	572,35	562	25,41	23,31	91,35	676,7								
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						
Бигочки 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						
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313						
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	720	25,89	27,21	114,06	818,489	810	28,6	31,62	124,53	910,76								
ПОЛДНИК																		
Шангта с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15						
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	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686						
ИТОГО	322	8,63	8	54,08	306,8	422	9,03	8,4	63,88	353,8								
ОБЩИЙ ИТОГ	1544	55,75	54,99	245,21	1697,639	1794	63,04	63,33	279,76	1941,26								
ПЯТНИЦА																		
7-11 лет																		
12+ лет																		
№ ПО ТВ																		
№ ПО СБОРНИКУ																		

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												
Творожник ванильный со стученным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	100	7,08	13,1	55,74	370	415/2	Москва 2011 № 415
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	522	22,7	16,52	94,64	625,5	572	26,24	23,05	122,51	810,5		
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106
Ёжки мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	100	13,02	17,48	13,37	265	157/9	Москва 2003 № 157
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 и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукрузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	0	0	0	0	0	304	ТТК № 304
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	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
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	25,61	26,3	107,49	771,56	920	26,99	30,13	120,46	869,57		
ПОЛДНИК												
Кекс "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	15,2	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		
СУББОТА												
ИТОГО	1604	57,98	54,74	258,23	1759,86	1894	62,94	65,14	308,87	2089,87		
НАИМЕНОВАНИЕ												
	7-11 лет				12+ лет							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК												
Каша молочная кукрузаная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	80	7,6	2,4	41,6	212	266/2	ТТК № 266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	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	580	16,4	15,73	91,04	566,82	565	20,71	19,34	117,45	710,11		
ОБЕД												
Секольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	16,31	9,54	12,3	200,8	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
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	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11; 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	730	21,93	30,8	105,17	800,89	840	29,31	30,83	117,72	873,03		
ПОЛДНИК												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
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	8,71	9,87	60,53	352,98	415	8,75	9,91	70,33	399,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1625	47,04	56,4	256,74	1720,69	1820	58,77	60,08	305,5	1983,12		