

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



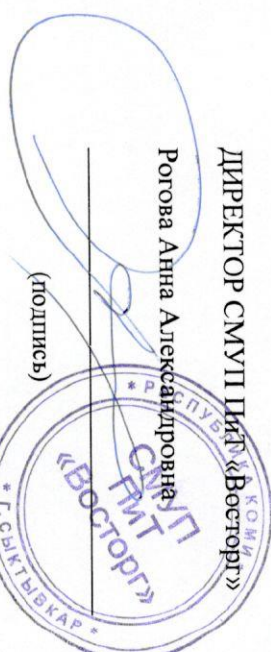
(подпись)

\* 15 августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ДИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

\* 15 августа 2023 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 КНП)

(с 01 сентября 2023 года)



**Модульное меню горячего питания по свободному выбору**

1 неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 вариант</b>							
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>10,75</b>	<b>12,44</b>	<b>79,03</b>	<b>471,2</b>		
<b>2 вариант</b>							
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>19,41</b>	<b>13,6</b>	<b>56,67</b>	<b>427,95</b>		
<b>3 вариант</b>							
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	101/2	Пермь 2018 № 101
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	352	ТТК № 352
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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	303	ТТК № 303
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>22,4</b>	<b>19,03</b>	<b>75,67</b>	<b>566,85</b>		
<b>4 вариант</b>							
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>7,28</b>	<b>71,48</b>	<b>381,2</b>		

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 вариант</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	7,536	11,872	40,928	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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>13,996</b>	<b>16,312</b>	<b>82,948</b>	<b>547,91</b>		
<b>2 вариант</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>18,71</b>	<b>17,73</b>	<b>55,7</b>	<b>468,05</b>		
<b>3 вариант</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
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
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
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
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>23,9</b>	<b>22,35</b>	<b>82,32</b>	<b>652,16</b>		
<b>4 вариант</b>							
Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	447/2	Москва 2011 № 447
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>10,02</b>	<b>15,24</b>	<b>83,76</b>	<b>512,4</b>		

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 вариант</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>11,32</b>	<b>15,25</b>	<b>83,02</b>	<b>500,18</b>		
<b>2 вариант</b>							
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263



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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>21,97</b>	<b>21,55</b>	<b>74,09</b>	<b>578,61</b>		
<b>3 вариант</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	16,65	15,96	12,21	258,91	263/1	ТТК № 263
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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>23,98</b>	<b>27,33</b>	<b>90,85</b>	<b>699,21</b>		
<b>4 вариант</b>							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>9,24</b>	<b>10,25</b>	<b>78,13</b>	<b>429,38</b>		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>						<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы,гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>1 вариант</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>11,67</b>	<b>15,18</b>	<b>91,18</b>	<b>557,63</b>		
<b>2 вариант</b>							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>21,37</b>	<b>20,57</b>	<b>74,04</b>	<b>569,62</b>		
<b>3 вариант</b>							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	306	ТТК № 306
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>23,65</b>	<b>30,88</b>	<b>85,64</b>	<b>716,96</b>		
<b>4 вариант</b>							
Пицца "Болоньезе"	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430	ТТК № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>12,63</b>	<b>12,7</b>	<b>59,9</b>	<b>402,7</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>						<b>№ ТК</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки, гр</b>	<b>Жиры, гр</b>	<b>Углеводы,гр</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>1 вариант</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Шаньга с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
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
<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>12,29</b>	<b>7,93</b>	<b>71,24</b>	<b>405,03</b>		
<b>2 вариант</b>							
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>24,71</b>	<b>20,75</b>	<b>60,22</b>	<b>524,35</b>		
<b>3 вариант</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	8,53	9,6	7,11	138,62	244/2	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92		
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
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>15,64</b>	<b>25,6</b>	<b>97,29</b>	<b>677,4</b>		



4 вариант							
Шаньга с творогом	100	12,29	12,64	38,91	269,33	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>12,89</b>	<b>13,04</b>	<b>71,51</b>	<b>405,73</b>		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,5	6,4	8,0	94,4	106/3	ТТК № 106
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>13,34</b>	<b>17,89</b>	<b>69,47</b>	<b>498,27</b>		
2 вариант							
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	204/3	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
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
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>17,21</b>	<b>17,85</b>	<b>65</b>	<b>491,04</b>		
3 вариант							
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,5	6,4	8,0	94,4	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,7	10,0	11,0	180,7	352	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,7	5,4	36,7	209,7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	ТТК № 71
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
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>22,13</b>	<b>22,06</b>	<b>89,36</b>	<b>635,47</b>		
4 вариант							
Хачапури 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
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>13,38</b>	<b>14,56</b>	<b>70,26</b>	<b>469,4</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>15,01</b>	<b>14,48</b>	<b>112,48</b>	<b>659,74</b>		
2 вариант							
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>16,05</b>	<b>17,82</b>	<b>57,84</b>	<b>455,05</b>		
3 вариант							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	280/2	Москва 2011 № 280
Масло сливочное( на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
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
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>20,72</b>	<b>26</b>	<b>87,1</b>	<b>676,05</b>		
4 вариант							
Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>9,31</b>	<b>10,08</b>	<b>90,68</b>	<b>498,14</b>		
ВТОРНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Пицца "Болоньезе"	60	7,22	7,4	16,4	159,8	430	ТТК № 430
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
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>9,9</b>	<b>12,8</b>	<b>53,89</b>	<b>367</b>		



2 вариант							
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
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
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>24,37</b>	<b>21,61</b>	<b>67,04</b>	<b>559,65</b>		
3 вариант							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/1	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>25,78</b>	<b>27,19</b>	<b>89,13</b>	<b>703,85</b>		
4 вариант							
Пицца "Болоньезе"	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430	ТТК № 430
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>12,63</b>	<b>12,7</b>	<b>59,9</b>	<b>402,7</b>		
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
1 вариант							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>10,67</b>	<b>14,05</b>	<b>67,68</b>	<b>445,29</b>		
2 вариант							
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>16,42</b>	<b>19,85</b>	<b>72,08</b>	<b>535,57</b>		
3 вариант							
Суп из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/4	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	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	303	ТТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>19,18</b>	<b>25,28</b>	<b>96,01</b>	<b>693,56</b>		
4 вариант							
Хачапури 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
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	300 ВЫХОД, гр	13,38 Белки, гр	14,56 Жиры, гр	70,26 Углеводы, гр	469,4 ККАЛ		
1 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>11,02</b>	<b>9,67</b>	<b>92,89</b>	<b>501,33</b>		
2 вариант							
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>19,81</b>	<b>24,44</b>	<b>66,07</b>	<b>571,919</b>		
3 вариант							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	294/5	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92		
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>21,99</b>	<b>27,01</b>	<b>105,26</b>	<b>768,489</b>		
4 вариант							



Шаньга с картофелем	100	7,5	6,88	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>7,28</b>	<b>71,48</b>	<b>381,2</b>		
<b>ПЯТНИЦА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 вариант</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>12,04</b>	<b>17,3</b>	<b>75,97</b>	<b>496,81</b>		
<b>2 вариант</b>							
Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>18,9</b>	<b>20,46</b>	<b>63,68</b>	<b>516,95</b>		
<b>3 вариант</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Ёжики мясные	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/9	Москва 2003 № 157
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	304	ТТК № 304
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
<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>21,11</b>	<b>25,7</b>	<b>78,49</b>	<b>629,56</b>		
<b>4 вариант</b>							
Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	447/2	Москва 2011 № 447
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>10,02</b>	<b>15,24</b>	<b>83,76</b>	<b>512,4</b>		
<b>СУББОТА</b>							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
<b>1 вариант</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>	<b>542</b>	<b>11,6</b>	<b>15,17</b>	<b>77,33</b>	<b>481,88</b>		
<b>2 вариант</b>							
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	19/4	ТТК № 19
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
<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>24,33</b>	<b>12,4</b>	<b>52,74</b>	<b>417,85</b>		
<b>3 вариант</b>							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь2001 № 35
Рыба запеченная с яйцом	90	13,7	8,4	4	145,7	28/1	ТТК № 28
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3
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
<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>19,73</b>	<b>25,9</b>	<b>66,01</b>	<b>572,5</b>		
<b>4 вариант</b>							
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>9,24</b>	<b>10,25</b>	<b>78,13</b>	<b>429,38</b>		