

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №21»
Абдрафикова Татьяна Васильевна

(подпись)
" 26 " декабря 2022 год



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит «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 КНП)

(с 09 января 2023 года)

ЗАВТРАК													
Запеканка из творога со спеленным молоком	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;	Пермь, 2001 № 35	
Масо 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	482	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													
Шарлотт 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	Углевод М, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод М, гр	ККАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ	
12+ лет													
ЗАВТРАК													
Биточки "Детские"	70	9,52	5,81	10,47	134,8	90	12,24	7,5	13,46	173,34	53/1; 35	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 полне)	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)	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													

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;	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	113/2	Москва 2011 №113
Рис рассыпчатый отварной из дозированной дозы	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	294/5	Москва 2011 № 294
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой, 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												
Кекс "Ворожний" (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	1711,4	1877	64,93	59,38	280,07	1931,39		
ЧЕТВЕРГ												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, г/гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, г/гр	ККАЛ	№ ТК	№ по сборнику рецептов
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	4/3; 204	Москва 2011 № 204
Котлета (куриная), запеченная в тегле	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												
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;	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 свежей 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		
ПОРЦИОН												
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		
ПИТНИЦА												
7-11 лет												
12+ лет												
КАША вязкая молочная	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	КАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	КАЛ	№ ТК	№ ПО СЕОРИНИКУ РЕЦЕПТУР
"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 стручковым молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	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											
ЗАВТРАК											
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
Тек. растительное масло порциями	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	ТТК 110/1
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	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	16	18,23	71,9	533,19	562	19,56	20,98	90,46	648,14	
ОБЕД											
Борщ на свежей капусте с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,07	12,95	218,169	100	16,32	12,3	14,38	242,41	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полне)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	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	ТТК № 114
Компот из яблок	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	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 те	80	9,08	8,29	26,73	193,55	80	9,08	8,29	26,73	193,55	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	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	1576	1789	59,66	57,78	259,9	1818,82		
2 неделя													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, ккал	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, ккал	№ ТК				
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 индивидуальной 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 кукуруза, 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 ступенным 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	77,97	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	Углевод в, гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углево ды, гр	ККАЛ				
ЗАВТРАК														
Круточка "Аппетитная"	70	15,5	13	0	179,2	90	19,87	16,72	0	230,4	8/2; 248	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		
Суп-пюре с тыквой и картофелем (суп-пюре)	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														
Свекольник	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														
Запеканка 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														
7-11 лет														
12+ лет														
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	9/2; 99/	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		
Суп картофельный с макаронными изделиями												
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
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком 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	27,1	24,39	122,58	825,86	910	30,5	26,19	145,89	940,63		
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	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	338/2	Москва 2011 № 338
ИТОГО	322	9	12,12	62,1	371,7	422	9,04	12,16	71,9	418,7		Москва 2004 № 686
ОБЩИЙ ИТОГ	1317	36,17	36,53	199,68	1257,56	1547	39,61	38,37	232,79	1419,33		
ЧЕББЕРГ												
7-11 лет												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	КАКАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углево ды, гр	КАКАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	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	200	3,6	3,23	13,31	98,97	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3; Москва 2011 № 104
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
Макaronные 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											
Шашлык с картофелем	100	8,5	7,88	38,88	244,8	100	8,5	7,88	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
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2 ТТК № 89
ИТОГО	300	8,5	7,88	58,85	320,8	400	8,9	8,28	68,65	367,8	
ОБЩИЙ ИТОГ	1632	54,05	51,52	221,53	1558,64	1872	58,3	54,69	254,83	1742,43	
ПИТИНЦА											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, г/гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, г/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; ТТК № 107
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,1	214,2	100	16,56	12,45	14,64	238	107/2 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

Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в компот из яблок)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	100	2,3	0,1	8,23	44,3	304	ТТК № 304
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 (куриная), запеченная в тe	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	Углевод, гр	КАКАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	КАКАЛ	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК												
Творожник ванильный со ступенчатым 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		