

Согласовано  
Директор  
МОУ "СОШ № 4"  
г. Сыктывкара  
Л.А. Васильева  
01.04.2023

Утверждаю:  
Директор  
МУП "Общественное питание"  
Т. П. Кудешова  
2023 года

Примерное двухнедельное меню  
школьных завтраков, обедов, полдников  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Эжвинского района г. Сыктывкара  
с двухменным режимом работы  
зимне-весеннего сезона

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,26	164,6	249,1	49,5	2,6													Москва 1996 № 257	
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,05	261	0,45	880,5	501	35	1,05													Москва 1994 таб. № 25	
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22													ТТК	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	0,06	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,47													Москва 1996 № 642	
<b>ИТОГО</b>		<b>23,36</b>	<b>26,65</b>	<b>93,4</b>	<b>704,6</b>	<b>2,91</b>	<b>0,28</b>	<b>369,4</b>	<b>0,97</b>	<b>1201,9</b>	<b>892,1</b>	<b>112,4</b>	<b>4,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)</b>																											
Филе "Гурман"														100/50	26,2	12,2	6,1	240,1	1,6	0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	ТТК
Каша перловая рассыпчатая														180	5,4	5,2	38	220,3	0	0,05	0	0,7	23,1	185,9	22,8	1	Москва 2017 № 302
Компот из вишни														200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>17,6</b>	<b>90,3</b>	<b>653,4</b>	<b>25,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>4,23</b>	<b>71,42</b>	<b>363,66</b>	<b>63,72</b>	<b>3,17</b>		
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	300/10	8,04	6,3	24,8	222,5	8,8	0,28	0	2,9	51,4	105,7	42,7	2,4	Москва 1996 № 138
Гуляш из свинины	90/75	17,6	46,5	4,7	510	1,5	0,4	0	4,3	33	212,2	37	3,6	100/75	18,7	49,3	5	540,9	1,6	0,42	0	4,6	35	225,1	39,2	3,8	Москва 1996 № 401
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Опорец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из изюма	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>40,65</b>	<b>59,962</b>	<b>105,29</b>	<b>1155,45</b>	<b>11,71</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>7,24</b>	<b>115,5</b>	<b>556,4</b>	<b>229,3</b>	<b>11,84</b>	<b>40,91</b>	<b>63,57</b>	<b>118,32</b>	<b>1245,8</b>	<b>14,43</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>8,04</b>	<b>136,9</b>	<b>644,9</b>	<b>276,6</b>	<b>13,81</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Рулетик с маком	80	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	80	5,6	4,5	24,2	163,7	0	0,08	51,7	0,9	12,9	41,1	7,6	0,5	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>5,73</b>	<b>4,52</b>	<b>39,4</b>	<b>225,7</b>	<b>2,83</b>	<b>0,08</b>	<b>51,7</b>	<b>0,92</b>	<b>20,8</b>	<b>50,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,4</b>		<b>5,73</b>	<b>4,52</b>	<b>39,4</b>	<b>225,7</b>	<b>2,83</b>	<b>0,08</b>	<b>51,7</b>	<b>0,92</b>	<b>20,8</b>	<b>50,2</b>	<b>12,6</b>	<b>1,4</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>65,4</b>	<b>52,9</b>	<b>235,7</b>	<b>1713,6</b>	<b>16,5</b>	<b>0,74</b>	<b>447,8</b>	<b>8,2</b>	<b>1308,7</b>	<b>606,6</b>	<b>229,3</b>	<b>10,9</b>	<b>86,2</b>	<b>49,8</b>	<b>247,8</b>	<b>1823,2</b>	<b>43,1</b>	<b>0,7</b>	<b>84,2</b>	<b>13,1</b>	<b>207,2</b>	<b>820</b>	<b>199,1</b>	<b>11</b>		
<b>ВТОРНИК</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Тефтели из говядины, соус красный основной	90/50	12,3	13,5	6,6	203	5,9	0,15	33,4	4,2	22,9	212,3	35,5	2,8	100/50	13,2	14,4	7,03	217,5	6,3	0,16	35,8	4,5	24,6	227,4	38,08	3	Москва 1996 № 422
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,8	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Опорец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>18,06</b>	<b>18,912</b>	<b>71,44</b>	<b>535,05</b>	<b>29,78</b>	<b>0,29</b>	<b>63,3</b>	<b>4,86</b>	<b>90,8</b>	<b>332,6</b>	<b>81,5</b>	<b>6,96</b>	<b>19,88</b>	<b>20,96</b>	<b>71,30</b>	<b>582,6</b>	<b>43,5</b>	<b>0,37</b>	<b>35,9</b>	<b>1,78</b>	<b>110,86</b>	<b>166,1</b>	<b>65,5</b>	<b>7,08</b>		
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3	250/15/15	1,8	6,5	12,1	148,6	10,9	0,06	11,3	2,8	60,1	61,3	28,1	1,3	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>37,91</b>	<b>36,59</b>	<b>105,78</b>	<b>933,30</b>	<b>24,30</b>	<b>0,26</b>	<b>53,6</b>	<b>5,4</b>	<b>471,5</b>	<b>459,6</b>	<b>106,3</b>	<b>4,37</b>	<b>39,08</b>	<b>37,74</b>	<b>114,72</b>	<b>984,04</b>	<b>31,40</b>	<b>0,30</b>	<b>59,00</b>	<b>5,77</b>	<b>477,6</b>	<b>482,3</b>	<b>118,0</b>	<b>4,84</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Хачапури с сыром	75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1	75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>9,67</b>	<b>10,62</b>	<b>43,2</b>	<b>309,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>216,9</b>	<b>180,2</b>	<b>32,3</b>	<b>1,82</b>		<b>9,67</b>	<b>10,62</b>	<b>43,2</b>	<b>309,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>216,9</b>	<b>180,2</b>	<b>32,3</b>	<b>1,82</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>65,64</b>	<b>66,122</b>	<b>220,42</b>	<b>1778,15</b>	<b>54,21</b>	<b>0,652</b>	<b>176,9</b>	<b>12,61</b>	<b>779,19</b>	<b>972,4</b>	<b>220,05</b>	<b>13,15</b>	<b>0</b>	<b>68,63</b>	<b>69,32</b>	<b>229,22</b>	<b>1876,44</b>	<b>75,03</b>	<b>0,772</b>	<b>154,9</b>	<b>9,95</b>	<b>805,37</b>	<b>828,6</b>	<b>215,84</b>	<b>13,74</b>	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Плов из филе куриного	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7	ТТК
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 №226
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>35,27</b>	<b>16,52</b>	<b>85,72</b>	<b>635,1</b>	<b>55,61</b>	<b>0,27</b>	<b>38,5</b>	<b>1,79</b>	<b>86,3</b>	<b>311,7</b>	<b>106,1</b>	<b>3,97</b>		<b>38,2</b>	<b>18,06</b>	<b>209</b>	<b>726,9</b>	<b>22,6</b>	<b>0,26</b>	<b>42</b>	<b>1,18</b>	<b>87,2</b>	<b>318,3</b>	<b>98,4</b>	<b>3,28</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	12,9	218,1	0,8	0,07	18	0,34	39,6	86,4	23,4	2	100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	
Опудец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>29,56</b>	<b>28,61</b>	<b>100,50</b>	<b>890,46</b>	<b>13,1</b>	<b>0,38</b>	<b>107,8</b>	<b>5,1</b>	<b>148,0</b>	<b>289,1</b>	<b>112,3</b>	<b>5,7</b>		<b>32,6</b>	<b>30,9</b>	<b>108,2</b>	<b>954,0</b>	<b>14,4</b>	<b>0,4</b>	<b>116,7</b>	<b>5,3</b>	<b>162,5</b>	<b>315,3</b>	<b>121,1</b>	<b>6,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>7,41</b>	<b>12,54</b>	<b>59,12</b>	<b>380</b>	<b>2,83</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,68</b>	<b>27,7</b>	<b>79,1</b>	<b>32,4</b>	<b>2,2</b>		<b>7,41</b>	<b>12,54</b>	<b>59,12</b>	<b>380</b>	<b>2,83</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,68</b>	<b>27,7</b>	<b>79,1</b>	<b>32,4</b>	<b>2,2</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>72,24</b>	<b>57,672</b>	<b>245,34</b>	<b>1905,56</b>	<b>71,57</b>	<b>0,766</b>	<b>150,3</b>	<b>11,58</b>	<b>262,02</b>	<b>679,85</b>	<b>250,76</b>	<b>11,83</b>		<b>78,19</b>	<b>61,51</b>	<b>376,28</b>	<b>2060,92</b>	<b>39,78</b>	<b>0,776</b>	<b>162,7</b>	<b>11,19</b>	<b>277,38</b>	<b>712,73</b>	<b>251,86</b>	<b>11,7</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	170	29,9	20,5	28,9	419,6	0,4	0,1	102	1,4	221	319,6	37,4	1,5	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	
Мандарин свежий	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	2,3	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	2,3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>29,49</b>	<b>20,67</b>	<b>65,95</b>	<b>568,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,14</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>4,65</b>		<b>32,99</b>	<b>23,07</b>	<b>69,35</b>	<b>618</b>	<b>3,53</b>	<b>0,15</b>	<b>116</b>	<b>1,52</b>	<b>321</b>	<b>394,4</b>	<b>52,6</b>	<b>4,8</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	198,7	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	220,8	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	0,02	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,4	100	1,8	0,1	3	23	30	0,03	0	0,1	48	31	16	0,7	Москва 1996 № 146 № 24
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>24,04</b>	<b>24,37</b>	<b>95,16</b>	<b>797,6</b>	<b>80,54</b>	<b>0,36</b>	<b>109,4</b>	<b>5,67</b>	<b>199,88</b>	<b>427,32</b>	<b>127,64</b>	<b>4,68</b>	<b>650</b>	<b>25,96</b>	<b>24,81</b>	<b>97,06</b>	<b>828,9</b>	<b>92,59</b>	<b>0,4</b>	<b>111,9</b>	<b>5,91</b>	<b>222,98</b>	<b>461,92</b>	<b>139,14</b>	<b>5,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	Пермь 2006 № 287
Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	Пермь 2006 № 247
<b>ИТОГО</b>		<b>5,17</b>	<b>8,84</b>	<b>77,84</b>	<b>414,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,08</b>	<b>88,95</b>	<b>0,77</b>	<b>30,9</b>	<b>69,6</b>	<b>17</b>	<b>1,22</b>		<b>5,17</b>	<b>8,84</b>	<b>77,84</b>	<b>414,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,08</b>	<b>88,95</b>	<b>0,77</b>	<b>30,9</b>	<b>69,6</b>	<b>17</b>	<b>1,22</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>58,7</b>	<b>53,88</b>	<b>238,95</b>	<b>1780,4</b>	<b>85,86</b>	<b>0,58</b>	<b>302,35</b>	<b>7,76</b>	<b>525,78</b>	<b>853,72</b>	<b>192,84</b>	<b>10,55</b>		<b>64,12</b>	<b>56,72</b>	<b>244,25</b>	<b>1861,1</b>	<b>97,92</b>	<b>0,63</b>	<b>316,85</b>	<b>8,2</b>	<b>574,88</b>	<b>925,92</b>	<b>208,74</b>	<b>11,15</b>	

**ПЯТНИЦА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет										11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР							
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1		Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																												
Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	176,8	17,8	1,08															ТТК
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9															
Йогурт	125	3,5	3,1	9	78,1																							
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82															Москва 2004 № 685
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22															ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>19,37</b>	<b>18,02</b>	<b>95,5</b>	<b>624,7</b>	<b>15,2</b>	<b>0,15</b>	<b>100,8</b>	<b>1,76</b>	<b>280</b>	<b>243,9</b>	<b>91,6</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)</b>																												
Шницель рубленый, масло слив.														100/10	14,38	22,9	7,9	301,6	4,3	0,11	63,8	3,11	18,8	154,6	25,4	2		Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отварные														180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3		Москва 1996 № 273
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4		ТТК № 12
Компот из черной смородины														200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71		ТТК
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		ТТК
<b>ИТОГО</b>														<b>9,02</b>	<b>5,82</b>	<b>64,6</b>	<b>342,1</b>	<b>38,8</b>	<b>0,1</b>	<b>41,2</b>	<b>1,6</b>	<b>63,16</b>	<b>109,48</b>	<b>41,92</b>	<b>2,63</b>			
<b>ОБЕД</b>																												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,19	3,95	15,46	182,2	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05		Москва 1996 № 135
Биточки Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	1,18	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3		Москва 2017 № 271
Капуста тушенная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,9	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1		Москва 1996 № 482
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8		Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6		ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>18,49</b>	<b>22,45</b>	<b>90,46</b>	<b>761,6</b>	<b>33,12</b>	<b>0,44</b>	<b>53,6</b>	<b>7,62</b>	<b>140,78</b>	<b>284,6</b>	<b>92,2</b>	<b>7,75</b>	<b>19,99</b>	<b>25,05</b>	<b>94,46</b>	<b>756,31</b>	<b>36,78</b>	<b>0,46</b>	<b>63</b>	<b>8,36</b>	<b>154,08</b>	<b>306,6</b>	<b>98,50</b>	<b>8,07</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																												
Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	75	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08		Москва 1996 № 695
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>4,46</b>	<b>2,98</b>	<b>44,1</b>	<b>222</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>18</b>	<b>0,86</b>	<b>15,6</b>	<b>42,8</b>	<b>17,4</b>	<b>1,08</b>		<b>4,46</b>	<b>2,98</b>	<b>44,1</b>	<b>222</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>18</b>	<b>0,86</b>	<b>15,6</b>	<b>42,8</b>	<b>17,4</b>	<b>1,08</b>		
<b>СУББОТА</b>																												
<b>ЗАВТРАК</b>																												
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,38	100/50	12,9	23,6	0	263,6	0	0,15	0	0,43	34,6	127,5	17	1,48		Москва 2017 № 240
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01		Пермь 2006 № 196
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,20	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,24	200	0,45	0,1	141,20	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,24		ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>22,65</b>	<b>28,39</b>	<b>190,04</b>	<b>680,95</b>	<b>12</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>73,9</b>	<b>349,8</b>	<b>164,5</b>	<b>6,64</b>		<b>25,27</b>	<b>31,21</b>	<b>197,77</b>	<b>747,3</b>	<b>12</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>0,79</b>	<b>79,7</b>	<b>408,4</b>	<b>199,2</b>	<b>7,95</b>		
<b>ОБЕД 2 смена</b>																												
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	143	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1		Москва 1996 № 151
Жаркое по-домашнему	265	20,1	15,1	28,8	368,4	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	275	22,1	16,6	31,7	382,3	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1		Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4		ТТК № 12
Компот из чернослива	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,45	0	0	0,27	20,3	12,5	17,1	0,45		Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6		ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>26,65</b>	<b>21,412</b>	<b>86,7</b>	<b>711,2</b>	<b>19,75</b>	<b>0,28</b>	<b>9,3</b>	<b>7,21</b>	<b>133,1</b>	<b>405,6</b>	<b>118,4</b>	<b>8,11</b>	<b>635</b>	<b>28,95</b>	<b>23,1</b>	<b>90,7</b>	<b>730,7</b>	<b>21,81</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>7,31</b>	<b>144,8</b>	<b>442,6</b>	<b>128,9</b>	<b>8,87</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																												
Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,36	104,46	24,19	1,5	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,36	104,46	24,19	1,5		Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2		Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>10,34</b>	<b>12,9</b>	<b>42,33</b>	<b>326</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>7,5</b>	<b>1,51</b>	<b>274,46</b>	<b>112,16</b>	<b>28,39</b>	<b>2,32</b>		<b>15,67</b>	<b>17,88</b>	<b>48,93</b>	<b>424</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>47,5</b>	<b>1,51</b>	<b>507,36</b>	<b>286,46</b>	<b>52,19</b>	<b>1,7</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>59,64</b>	<b>62,702</b>	<b>319,07</b>	<b>1718,15</b>	<b>31,75</b>	<b>0,8</b>	<b>16,8</b>	<b>9,48</b>	<b>481,46</b>	<b>867,56</b>	<b>311,29</b>	<b>17,07</b>		<b>69,89</b>	<b>72,19</b>	<b>337,4</b>	<b>1902</b>	<b>35,61</b>	<b>0,93</b>	<b>56,8</b>	<b>9,61</b>	<b>731,86</b>	<b>1137,46</b>	<b>380,29</b>	<b>18,52</b>		

## 2 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4														Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,4	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0														ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9														Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>9,13</b>	<b>24,42</b>	<b>65,56</b>	<b>529,8</b>	<b>3,93</b>	<b>0,17</b>	<b>123,4</b>	<b>0,81</b>	<b>144,2</b>	<b>218,4</b>	<b>94</b>	<b>3,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)

Котлеты по-хлыновски														100	14,3	15,6	7,6	235,6	6,9	0,18	38,8	4,9	24,6	227,4	38,1	3	Москва 1996 № 417
Каша перловая рассыпчатая с овощами														150/30	5,4	5,2	38	220,3	0	0,05	0	0,7	23,1	185,9	22,8	1	ТТК
Огурец свежий														100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из кураги														200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"														30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>														<b>22,86</b>	<b>21,24</b>	<b>78,72</b>	<b>605,41</b>	<b>11,95</b>	<b>0,266</b>	<b>38,8</b>	<b>6,68</b>	<b>102,92</b>	<b>471,8</b>	<b>96,2</b>	<b>5,1</b>		

## ОБЕД 2 смена

Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 139
Плов из свинины	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	300	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7	ТТК
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>41,25</b>	<b>21,07</b>	<b>121,31</b>	<b>855,41</b>	<b>34,71</b>	<b>0,53</b>	<b>38,5</b>	<b>4,21</b>	<b>123,88</b>	<b>416,6</b>	<b>141,3</b>	<b>8,66</b>	<b>44,69</b>	<b>22,65</b>	<b>127,66</b>	<b>908,51</b>	<b>42,6</b>	<b>0,58</b>	<b>42</b>	<b>4,58</b>	<b>133,98</b>	<b>450,3</b>	<b>156</b>	<b>9,22</b>		

## ПОЛДНИК

Булочка со сгущенным молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>		<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>56,4</b>	<b>51,95</b>	<b>249,84</b>	<b>1722,9</b>	<b>38,86</b>	<b>0,82</b>	<b>207,9</b>	<b>6,4</b>	<b>295,98</b>	<b>720,7</b>	<b>268,9</b>	<b>14,22</b>		<b>50,71</b>	<b>29,11</b>	<b>190,63</b>	<b>1246,2</b>	<b>42,82</b>	<b>0,7</b>	<b>88</b>	<b>5,96</b>	<b>161,88</b>	<b>536</b>	<b>189,6</b>	<b>11,26</b>	

## ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Колбаски рубленые куриные	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98	100	15,7	17,8	10,7	265,9	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>21,92</b>	<b>20,742</b>	<b>83,65</b>	<b>602,15</b>	<b>3,59</b>	<b>0,162</b>	<b>52,3</b>	<b>1,5</b>	<b>83,18</b>	<b>165,2</b>	<b>50,84</b>	<b>4,49</b>		<b>24,9</b>	<b>23,6</b>	<b>91,1</b>	<b>668</b>	<b>4,8</b>	<b>0,18</b>	<b>61,2</b>	<b>1,7</b>	<b>97,6</b>	<b>191,5</b>	<b>59,6</b>	<b>5,07</b>	

## ОБЕД 2 смена

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/ 15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10/ 15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,23	ТТК
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 таб. № 24
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,3	100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0	0	23	24	14	0,5	Москва 1996 таб. № 24
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 253	
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>40,17</b>	<b>37,06</b>	<b>71,24</b>	<b>781,89</b>	<b>38,25</b>	<b>0,3</b>	<b>56,22</b>	<b>4,09</b>	<b>516,62</b>	<b>482,96</b>	<b>106,12</b>	<b>3,53</b>		<b>41,11</b>	<b>38,06</b>	<b>76,01</b>	<b>813,34</b>	<b>43,29</b>	<b>0,32</b>	<b>62,22</b>	<b>4,13</b>	<b>533,48</b>	<b>508,02</b>	<b>116,64</b>	<b>3,91</b>	

## ПОЛДНИК

Сдоба "Выборгская"	100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39	100	6,6	14,36	41,10	320	0,04	0,16	0	4,70	21,3	76,8	28,2	1,39	ТТК	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9		Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>6,73</b>	<b>14,38</b>	<b>56,3</b>	<b>382</b>	<b>2,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>4,72</b>	<b>29,2</b>	<b>85,9</b>	<b>33,2</b>	<b>2,29</b>		<b>6,73</b>	<b>14,38</b>	<b>56,3</b>	<b>382</b>	<b>2,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>4,72</b>	<b>29,2</b>	<b>85,9</b>	<b>33,2</b>	<b>2,29</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>68,82</b>	<b>72,182</b>	<b>211,19</b>	<b>1766,04</b>	<b>44,71</b>	<b>0,622</b>	<b>108,52</b>	<b>10,31</b>	<b>629</b>	<b>734,06</b>	<b>190,16</b>	<b>10,31</b>		<b>72,74</b>	<b>76,04</b>	<b>223,41</b>	<b>1863,34</b>	<b>50,96</b>	<b>0,66</b>	<b>123,42</b>	<b>10,55</b>	<b>660,28</b>	<b>785,42</b>	<b>209,44</b>	<b>11,27</b>		

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Пудинг из творога (запеченный), молоко сгущенное	150/30	23,3	14,4	59,6	496,3	0,84	0,12	107,3	0,8	326,4	361,2	48,6	1,44	200/30	29,8	18,4	76,2	634,2	1,1	0,15	137,1	1,02	416,6	461,5	62,1	1,8	Москва 1996 № 296
Мандарин свежий	130	1,04	0	11,2	49,4	0	0,03	0	0	0	0	0	3	130	1,04	0	11,2	49,4	0	0,03	0	0	0	0	0	3	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>24,47</b>	<b>14,42</b>	<b>86</b>	<b>607,7</b>	<b>3,67</b>	<b>0,15</b>	<b>107,3</b>	<b>0,82</b>	<b>334,3</b>	<b>370,3</b>	<b>53,6</b>	<b>5,34</b>		<b>30,97</b>	<b>18,42</b>	<b>102,6</b>	<b>745,6</b>	<b>3,93</b>	<b>0,18</b>	<b>137,1</b>	<b>1,04</b>	<b>424,5</b>	<b>470,6</b>	<b>67,1</b>	<b>5,7</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	1,02	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины, соус красный основной	90/50	11,5	11,9	12,3	201,5	3,8	0,01	21,4	2,7	14,8	136,8	22,9	1,8	100/75	14,3	14,9	15,4	251,9	4,8	0,01	26,8	3,4	18,5	171	28,6	2,3	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 №
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>28,87</b>	<b>23,81</b>	<b>113,41</b>	<b>887,15</b>	<b>58,8</b>	<b>0,49</b>	<b>36,9</b>	<b>6,52</b>	<b>109,8</b>	<b>493,15</b>	<b>238,42</b>	<b>9,69</b>		<b>33,83</b>	<b>28,11</b>	<b>125,84</b>	<b>995,1</b>	<b>66,9</b>	<b>0,56</b>	<b>42,3</b>	<b>7,52</b>	<b>122,6</b>	<b>588,15</b>	<b>285,72</b>	<b>11,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Булочка с маком	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>6,87</b>	<b>12,52</b>	<b>57,1</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>23,7</b>	<b>71,9</b>	<b>30,4</b>	<b>2,02</b>		<b>6,87</b>	<b>12,52</b>	<b>57,1</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>23,7</b>	<b>71,9</b>	<b>30,4</b>	<b>2,02</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>60,21</b>	<b>50,75</b>	<b>256,51</b>	<b>1872,85</b>	<b>62,47</b>	<b>0,76</b>	<b>144,2</b>	<b>12,44</b>	<b>467,8</b>	<b>935,35</b>	<b>322,42</b>	<b>17,05</b>		<b>71,67</b>	<b>59,05</b>	<b>285,54</b>	<b>2118,7</b>	<b>70,83</b>	<b>0,86</b>	<b>179,4</b>	<b>13,66</b>	<b>570,8</b>	<b>1130,65</b>	<b>383,22</b>	<b>19,48</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Котлеты рубленые из говядины	90	8,64	11,06	44,3	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	100	9,6	12,3	49,3	346,7	1,09	0,15	81,7	1,1	160	242,2	48,1	2,6	Москва 1996 № 416
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>14,99</b>	<b>17,042</b>	<b>125,38</b>	<b>716,5</b>	<b>6,66</b>	<b>0,2</b>	<b>100,5</b>	<b>1,45</b>	<b>176,21</b>	<b>322,5</b>	<b>83,71</b>	<b>6,09</b>		<b>16,98</b>	<b>19,54</b>	<b>138,82</b>	<b>798,74</b>	<b>7,89</b>	<b>0,23</b>	<b>114,1</b>	<b>2,28</b>	<b>200,03</b>	<b>366,6</b>	<b>96,7</b>	<b>6,66</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	Москва 1996 № 138
Жаркое по-домашнему	90/150	21,3	16	30,5	362,5	10,5	0,2	0	4,3	46,3	311,3	64,4	5,9	275	22,1	16,6	31,7	375,9	10,9	0,22	0	4,5	48	323,3	66,8	6,1	Москва 1996 № 394
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0,00	0,10	23,00	11,50	7,60	0,24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>36,21</b>	<b>23,52</b>	<b>213,8</b>	<b>827,3</b>	<b>40,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>7,64</b>	<b>129,7</b>	<b>465,1</b>	<b>131,2</b>	<b>9,5</b>		<b>37,45</b>	<b>24,2</b>	<b>216,6</b>	<b>849,5</b>	<b>47,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>8,14</b>	<b>137</b>	<b>487,5</b>	<b>141,6</b>	<b>10,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,58	129,52	31,21	1,44	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,58	129,52	31,21	1,44	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>9,8</b>	<b>13,12</b>	<b>44,23</b>	<b>337,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	<b>42,8</b>	<b>0,56</b>	<b>141,68</b>	<b>137,22</b>	<b>35,41</b>	<b>2,26</b>		<b>9,8</b>	<b>13,12</b>	<b>44,23</b>	<b>337,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>42,8</b>	<b>0,56</b>	<b>141,68</b>	<b>137,22</b>	<b>35,41</b>	<b>2,26</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>61</b>	<b>53,682</b>	<b>383,41</b>	<b>1881,2</b>	<b>47,25</b>	<b>0,83</b>	<b>143,3</b>	<b>9,65</b>	<b>447,59</b>	<b>924,82</b>	<b>250,32</b>	<b>17,85</b>		<b>64,23</b>	<b>56,86</b>	<b>399,65</b>	<b>1985,64</b>	<b>55,98</b>	<b>0,81</b>	<b>156,9</b>	<b>10,98</b>	<b>478,71</b>	<b>991,32</b>	<b>273,71</b>	<b>18,98</b>	

ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Бедро куриное отварное, м/сл	100/5	23,5	25,8	0,5	164	23,5	0,04	96,2	0,42	56	167,1	20,3	1,8	130/5	30,2	33,2	0,6	210,9	30,2	0,05	123,7	0,5	72	214,8	26,1	2,3	Пермь 2006 № 185
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	Москва 1996 № 472
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>27,46</b>	<b>30,612</b>	<b>58,54</b>	<b>452,65</b>	<b>67,38</b>	<b>0,16</b>	<b>126,1</b>	<b>0,69</b>	<b>125,62</b>	<b>275,36</b>	<b>59,82</b>	<b>3,39</b>		<b>35,08</b>	<b>39,16</b>	<b>63,8</b>	<b>532,6</b>	<b>78,8</b>	<b>0,19</b>	<b>159,6</b>	<b>0,81</b>	<b>156,58</b>	<b>346,12</b>	<b>74,94</b>	<b>4,23</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленые	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	100	9,6	12,3	49,2	346,7	1,1	0,14	81,7	0,43	160	242,2	48,1	2,6	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0	0,07	41,2	0,96	16,6	54,5	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	4	22	17,7	0,07	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>20,22</b>	<b>22,46</b>	<b>123,35</b>	<b>783,3</b>	<b>24,53</b>	<b>0,336</b>	<b>118,8</b>	<b>5,25</b>	<b>266,22</b>	<b>400,2</b>	<b>120,3</b>	<b>6,46</b>		<b>22,7</b>	<b>24,67</b>	<b>135,08</b>	<b>860,45</b>	<b>31,75</b>	<b>0,386</b>	<b>133,9</b>	<b>5,75</b>	<b>290,62</b>	<b>443,9</b>	<b>134,9</b>	<b>7,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	100	7,28	12,52	43,92	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>7,35</b>	<b>12,54</b>	<b>58,92</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,66</b>	<b>24,9</b>	<b>77,7</b>	<b>31,6</b>	<b>2,12</b>		<b>7,35</b>	<b>12,54</b>	<b>58,92</b>	<b>378</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>4,66</b>	<b>24,9</b>	<b>77,7</b>	<b>31,6</b>	<b>2,12</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>55,03</b>	<b>65,612</b>	<b>240,81</b>	<b>1613,95</b>	<b>91,91</b>	<b>0,616</b>	<b>248,9</b>	<b>10,6</b>	<b>416,74</b>	<b>753,26</b>	<b>211,72</b>	<b>11,97</b>		<b>65,13</b>	<b>76,37</b>	<b>257,8</b>	<b>1771,05</b>	<b>110,55</b>	<b>0,696</b>	<b>297,5</b>	<b>11,22</b>	<b>472,1</b>	<b>867,72</b>	<b>241,44</b>	<b>13,67</b>	
<b>СУББОТА</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет												11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Пикша припущенная, масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	190,9	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,9	100/10	18,8	9,02	0,99	210	0,91	0,09	53,9	0,53	16,9	215,6	16,9	0,99	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	2,1	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	1,2	180	3,5	5,2	27,6	173	25,2	0,18	0	0,24	17,5	95,6	35,2	1,4	Москва 2017 № 310
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,3	100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0	0	23	24	14	0,5	Москва 1996 Таб. № 24
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>21,9</b>	<b>12,7</b>	<b>55,5</b>	<b>471,5</b>	<b>59,92</b>	<b>0,24</b>	<b>49</b>	<b>1,3</b>	<b>62,9</b>	<b>316,3</b>	<b>67,5</b>	<b>3,1</b>		<b>24,81</b>	<b>14,52</b>	<b>60,50</b>	<b>470,1</b>	<b>63,5</b>	<b>0,3</b>	<b>53,9</b>	<b>1,41</b>	<b>71,9</b>	<b>356,6</b>	<b>77,7</b>	<b>3,52</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	49	22,2	1,1	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	0,54	ТТК
Фасоль отварная с овощами	150	12,8	9,4	29,3	252,5	2,3	0,18	0	0	116	317,7	69,3	3,9	180	15,4	11,3	35,2	303	2,8	0,2	0	0	139,2	381,2	83,2	4,7	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,24	100	0,8	0,2	2,7	14	2,8	0	0	0	18,3	19,2	11,2	0,4	ТТК № 12
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ТТК
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>33,7</b>	<b>28,912</b>	<b>87,57</b>	<b>744,4</b>	<b>49,44</b>	<b>0,36</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>238,5</b>	<b>594,2</b>	<b>146,02</b>	<b>7,31</b>		<b>36,6</b>	<b>31</b>	<b>94,57</b>	<b>800,5</b>	<b>51,06</b>	<b>0,38</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>269</b>	<b>665,3</b>	<b>164,32</b>	<b>8,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Слойка с сахаром	42	3	14,9	19,4	225									42	3	14,9	19,4	225									ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>3,07</b>	<b>14,92</b>	<b>34,4</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>		<b>3,07</b>	<b>14,92</b>	<b>34,4</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>58,67</b>	<b>56,532</b>	<b>177,47</b>	<b>1500,9</b>	<b>109,36</b>	<b>0,6</b>	<b>103,4</b>	<b>9,42</b>	<b>306,5</b>	<b>918,2</b>	<b>217,72</b>	<b>11,23</b>		<b>64,48</b>	<b>60,44</b>	<b>189,47</b>	<b>1555,6</b>	<b>114,56</b>	<b>0,68</b>	<b>108,3</b>	<b>9,53</b>	<b>346</b>	<b>1029,6</b>	<b>246,22</b>	<b>12,61</b>	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>		<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>0,82</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>15,94</b>	<b>24,34</b>	<b>78,7</b>	<b>597,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126,2</b>	<b>333,1</b>	<b>77,7</b>	<b>5,54</b>		<b>18,54</b>	<b>26,24</b>	<b>84,6</b>	<b>648</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>149,4</b>	<b>396,6</b>	<b>91,6</b>	<b>6,34</b>	