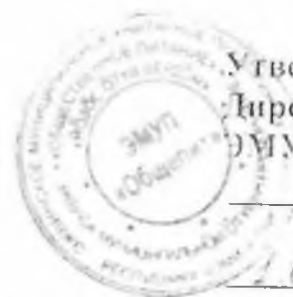


Согласовано  
Директор  
МБОУ СОШ №4  
г. Сыктывкара  
№7 П.А. Бессимова  
01.01.2023



Утверждено:  
Директор  
ФММИ «Общественное питание»  
Т. Н. Кулешова

101 2023 года

Примерное двухнедельное меню  
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
ОВЗ 5-11 классы  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Эжвинского района г. Сыктывкара  
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>ОБЕД</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	Москва 1996 № 138
Гуляш из свинины														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 рассып.отв.														180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
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 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	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	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>43,77</b>	<b>64,17</b>	<b>114,42</b>	<b>1240,7</b>	<b>12,93</b>	<b>0,94</b>	<b>0</b>	<b>7,54</b>	<b>128,3</b>	<b>627,3</b>	<b>269,5</b>	<b>13,41</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	ТТК
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
<b>ИТОГО</b>															<b>5,67</b>	<b>4,52</b>	<b>39,2</b>	<b>223,7</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>51,7</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>48,8</b>	<b>11,8</b>	<b>1,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>49,44</b>	<b>68,7</b>	<b>153,6</b>	<b>1464,4</b>	<b>12,9</b>	<b>1,02</b>	<b>51,7</b>	<b>8,44</b>	<b>146</b>	<b>676,1</b>	<b>281,8</b>	<b>14,7</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>ОБЕД</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	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	ТТК
Рис отварной рассыпчатый														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
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	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	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>37,98</b>	<b>37,54</b>	<b>110,72</b>	<b>962,04</b>	<b>13,70</b>	<b>0,23</b>	<b>59,00</b>	<b>5,07</b>	<b>463,6</b>	<b>456,3</b>	<b>98,0</b>	<b>3,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Прожки печеные с капустой														75	4,5	4,4	23,4	152,2	1,03	0,07	11,9	2,4	22,2	49,6	18,3	0,9	Москва 1996 № 687
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
<b>ИТОГО</b>															<b>4,57</b>	<b>4,42</b>	<b>38,4</b>	<b>212,2</b>	<b>1,03</b>	<b>0,07</b>	<b>11,9</b>	<b>2,4</b>	<b>27,3</b>	<b>57,3</b>	<b>22,5</b>	<b>1,72</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>42,6</b>	<b>42</b>	<b>149,1</b>	<b>1174,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,3</b>	<b>70,9</b>	<b>7,5</b>	<b>490,9</b>	<b>513,6</b>	<b>120,5</b>	<b>5,7</b>	

СРЕДА																										
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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
<b>ОБЕД</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	44,06	1,02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы													100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	ТТК
Спагетти 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
Помидор свежий													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	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	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>31,8</b>	<b>23,7</b>	<b>109,3</b>	<b>896,0</b>	<b>29,3</b>	<b>0,5</b>	<b>76,7</b>	<b>5,9</b>	<b>155,8</b>	<b>319,1</b>	<b>129,9</b>	<b>6,72</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	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>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>39,2</b>	<b>36,2</b>	<b>168,4</b>	<b>976</b>	<b>32,1</b>	<b>1</b>	<b>80,7</b>	<b>10,6</b>	<b>183,5</b>	<b>398,2</b>	<b>162,3</b>	<b>14,8</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																										
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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
<b>ОБЕД</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	Москва 1996 № 120
Колбаски рыбные													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	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	Москва 1996 № 472
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 " Дарницкий"													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	ТТК
<b>ИТОГО</b>														<b>24,16</b>	<b>24,71</b>	<b>94,06</b>	<b>805,9</b>	<b>62,59</b>	<b>0,37</b>	<b>111,9</b>	<b>5,81</b>	<b>174,98</b>	<b>430,92</b>	<b>123,14</b>	<b>4,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																										
Булочка с посыпкой													75	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													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>5,67</b>	<b>4,52</b>	<b>39,2</b>	<b>223,7</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>51,7</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>48,8</b>	<b>11,8</b>	<b>1,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>														<b>29,8</b>	<b>29,2</b>	<b>133,3</b>	<b>1029,6</b>	<b>62,6</b>	<b>0,45</b>	<b>163,7</b>	<b>6,7</b>	<b>193</b>	<b>479,7</b>	<b>134,9</b>	<b>5,8</b>	

ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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
ОБЕД																											
Суп картофельный с мясными фрикадельками														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														<b>100</b>	<b>8</b>	<b>12,1</b>	<b>8,2</b>	<b>233,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>16,2</b>	<b>1,7</b>	<b>21,2</b>	<b>84,9</b>	<b>13,8</b>	<b>1,3</b>	<b>Москва 2017 № 271</b>
Капуста тушеная														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	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	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>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>98,5</b>	<b>8,07</b>	
ПОЛДНИК																											
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	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	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>															<b>4,53</b>	<b>3</b>	<b>59,1</b>	<b>282</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>18</b>	<b>0,86</b>	<b>20,7</b>	<b>50,5</b>	<b>21,6</b>	<b>1,9</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>24,5</b>	<b>28,1</b>	<b>153,6</b>	<b>1038,3</b>	<b>36,9</b>	<b>0,5</b>	<b>81</b>	<b>9,2</b>	<b>174,7</b>	<b>357,1</b>	<b>120,1</b>	<b>10</b>	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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
ОБЕД																											
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	Москва 1996 № 151
Жаркое по-домашнему														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														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	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	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>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>	
ПОЛДНИК																											
Булочка 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	ТТК
Чай с сахаром														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>11</b>	<b>9,5</b>	<b>45,8</b>	<b>321,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,14</b>	<b>91,7</b>	<b>0,9</b>	<b>250,9</b>	<b>223,1</b>	<b>35,6</b>	<b>0,7</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>40</b>	<b>32,6</b>	<b>136,5</b>	<b>1052,4</b>	<b>23,6</b>	<b>24</b>	<b>125</b>	<b>133,2</b>	<b>396</b>	<b>665,7</b>	<b>164,6</b>	<b>9,6</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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																											
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	Москва 1996 № 139
Плов из свинины														75/200	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	2,5	ТТК
Помидор свежий														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	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	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>41,69</b>	<b>21,15</b>	<b>122,91</b>	<b>864,21</b>	<b>41,81</b>	<b>0,56</b>	<b>38,5</b>	<b>4,51</b>	<b>129,48</b>	<b>427</b>	<b>149,3</b>	<b>9,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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	ТТК
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
<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>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>47,7</b>	<b>27,6</b>	<b>185,9</b>	<b>1201,9</b>	<b>1243,9</b>	<b>0,7</b>	<b>84,5</b>	<b>5,9</b>	<b>156,9</b>	<b>669,6</b>	<b>182,6</b>	<b>11,1</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>ОБЕД</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	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	ТТК
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	Москва 1996 таб.№ 24
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 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	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	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>41,11</b>	<b>38,16</b>	<b>77,01</b>	<b>817,34</b>	<b>42,59</b>	<b>0,32</b>	<b>62,22</b>	<b>4,13</b>	<b>528,78</b>	<b>503,22</b>	<b>113,84</b>	<b>3,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
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	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>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>47,8</b>	<b>89,3</b>	<b>133,3</b>	<b>1199,3</b>	<b>45,5</b>	<b>0,48</b>	<b>62,2</b>	<b>8,9</b>	<b>558,2</b>	<b>589,1</b>	<b>147,2</b>	<b>6,1</b>	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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>ОБЕД</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	44,10	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины, соус красный основной														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														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														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	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	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>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	ТТК
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 № 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>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>40,7</b>	<b>40,6</b>	<b>182,9</b>	<b>1373,1</b>	<b>66,9</b>	<b>0,68</b>	<b>42,3</b>	<b>12,6</b>	<b>146,7</b>	<b>660,1</b>	<b>316,4</b>	<b>13,8</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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>ОБЕД</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	Москва 1996 № 138
Жаркое по-домашнему														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
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 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	ТТК
Хлеб " Дарницкий"														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	ТТК
<b>ИТОГО</b>															<b>37,15</b>	<b>24,2</b>	<b>215,3</b>	<b>841,5</b>	<b>33</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>7,44</b>	<b>141,3</b>	<b>480,7</b>	<b>132,8</b>	<b>9,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Прожки печеные с яблоками														75	4,1	3,9	34,4	189	0,35	0,07	12,1	1,5	15,8	42,5	15,9	1,3	Москва 1996 № 687
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
<b>ИТОГО</b>															<b>4,17</b>	<b>3,92</b>	<b>49,4</b>	<b>249</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	<b>12,1</b>	<b>1,5</b>	<b>20,9</b>	<b>50,2</b>	<b>20,1</b>	<b>2,12</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>															<b>41,3</b>	<b>28,1</b>	<b>264,7</b>	<b>1090,5</b>	<b>33,3</b>	<b>0,58</b>	<b>12,1</b>	<b>8,9</b>	<b>161,9</b>	<b>530,9</b>	<b>153,1</b>	<b>164,8</b>	

ПЯТНИЦА																										
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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
<b>ОБЕД</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	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленые													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													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													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	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	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>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	ТТК
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
<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>ОБЩИЙ ИТОГ</b>														<b>30,1</b>	<b>37,2</b>	<b>194</b>	<b>1238,5</b>	<b>31,8</b>	<b>0,75</b>	<b>138</b>	<b>10,4</b>	<b>316</b>	<b>521,6</b>	<b>166,6</b>	<b>9,4</b>	
<b>СУББОТА</b>																										
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины 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
<b>ОБЕД</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	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	ТТК
Фасоль отварная с овощами													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													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 " Дарницкий"													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	ТТК
<b>ИТОГО</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									ТТК
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
<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>ОБЩИЙ ИТОГ</b>														<b>39,7</b>	<b>45,9</b>	<b>129</b>	<b>1214,5</b>	<b>51,1</b>	<b>0,38</b>	<b>54,4</b>	<b>8,12</b>	<b>274,1</b>	<b>673</b>	<b>841,2</b>	<b>9,1</b>	