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	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
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
ИТОГО		**23,36**	**26,65**	**93,4**	**704,6**	**2,91**	**0,28**	**369,4**	**0,97**	**1202**	**892,1**	**112,4**	**4,34**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к	250/10	6,7	5,27	20,7	185,4	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 филе куриного	80/50	22,7	10,6	5,3	208,1	1,39	0,07	0,05	2,8	20,3	122,2	22,7	1,3	100/75	30,6	14,3	7,1	280,1	1,9	0,09	0,07	3,8	27,3	164,5	30,6	1,8	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
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	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
ИТОГО		**36,35**	**21,76**	**102,93**	**783,3**	**10,76**	**0,38**	**27,05**	**6,34**	**85,91**	**320,5**	**96,21**	**5,15**		**46,87**	**27,7**	**118,07**	**944,14**	**14,73**	**0,46**	**32,47**	**7,96**	**114,8**	**406,1**	**122,8**	**6,44**	
ПОЛДНИК																											
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
ИТОГО		**5,73**	**4,52**	**39,4**	**225,7**	**2,83**	**0,08**	**51,7**	**0,92**	**20,8**	**50,2**	**12,6**	**1,4**		**5,73**	**4,52**	**39,4**	**225,7**	**2,83**	**0,08**	**51,7**	**0,92**	**20,8**	**50,2**	**12,6**	**1,4**	
ОБЩИЙ ИТОГ		**65,44**	**52,93**	**235,73**	**1713,6**	**16,5**	**0,74**	**448,2**	**8,23**	**1309**	**1263**	**221,21**	**10,89**		**52,6**	**32,22**	**157,47**	**1169,84**	**17,56**	**0,54**	**84,17**	**8,88**	**135,6**	**456,3**	**135,4**	**7,84**	
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	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	15,9	1,38	2,08														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														Москва 1996 № 472
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,2	4,2	7,8	6	0,27														ТТК № 14

Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8														
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														ТТК
ИТОГО		**17,59**	**27,46**	**64,44**	**576,25**	**27,5**	**0,3**	**29,9**	**1,24**	**93,4**	**132,4**	**46,58**	**6,27**														
ОБЕД																											
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
Тефтели из говядины, соус красный основгой	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
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
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
ИТОГО		**25,74**	**26,32**	**111,00**	**786,89**	**17,70**	**0,45**	**44,4**	**7,1**	**118,8**	**517,6**	**213,6**	**10,59**		**28,36**	**28,44**	**119,16**	**850,14**	**18,10**	**0,50**	**46,80**	**7,42**	**124,0**	**583,1**	**249,8**	**12,00**	
ПОЛДНИК																											
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
ИТОГО		**9,67**	**10,62**	**43,2**	**309,8**	**0,13**	**0,1**	**60**	**2,4**	**216,9**	**180,2**	**32,3**	**1,82**		**9,67**	**10,62**	**43,2**	**309,8**	**0,13**	**0,1**	**60**	**2,4**	**216,9**	**180,2**	**32,3**	**1,82**	
ОБЩИЙ ИТОГ		**53**	**64,4**	**218,64**	**1672,9**	**45,33**	**0,852**	**134,3**	**10,76**	**429,1**	**830,2**	**292,52**	**18,68**	**0**	**38,03**	**39,06**	**162,36**	**1159,94**	**18,23**	**0,602**	**106,8**	**9,82**	**340,9**	**763,3**	**282,12**	**13,82**	
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**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Плов из филе куриного	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
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12														ТТК
Компот изапельсин	200	0,45	0,1	141,2	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														Москва 2004 № 685
ИТОГО		**35,2**	**16,56**	**204,25**	**682,6**	**21,85**	**0,24**	**38,5**	**1,11**	**82,7**	**295**	**91,7**	**3,08**														
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	250/10	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	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