

1 неделя.																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,96	0,19	61,9	0,89	151	238	72	1,7														Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7														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
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
ИТОГО		14,62	19,24	62,83	485	1,1	0,24	235,4	1,45	748	596,8	106,1	3,44		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	300	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
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	Пермь 2006 № 185
Спагетти 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	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
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		27,52	32,3	87,4	779,95	9,37	0,48	34,3	4,12	109,1	301,5	79,3	5,8		30,51	34,38	98,68	860,54	12,83	0,54	41,2	4,78	133,3	341,58	96	6,68	
ПОЛДНИК																											
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	136,6	129,52	31,21	1,44	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		9,86	13,12	44,43	339,4	3,02	0,1	42,8	0,58	144,48	138,62	36,21	2,34		9,86	13,12	44,43	339,4	3,02	0,1	42,8	0,58	144,5	138,62	36,21	2,34	
ОБЩИЙ ИТОГ		52	64,66	194,66	1604,4	13,49	0,82	312,5	6,15	1001,58	1036,9	221,61	11,58		40,37	47,5	143,11	1199,9	15,85	0,64	84	5,36	277,7	480,2	132,2	9,02	
ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Котлеты из говядины	90	12,8	14,1	7	212,06	3,8	0,1	21,4	2,7	14,7	136,5	22,8	1,8														Москва 1996 № 416
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
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
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		17,92	19,18	54,04	467,91	30,13	0,24	51,3	3,38	69,7	248,1	65	4,09														
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 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
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		53,33	56,12	208,24	1564,6	47,96	0,792	155,7	12,9	405,38	945,9	310,94	16,5	0	38,03	39,06	162,36	1159,9	18,23	0,602	106,8	9,82	340,9	763,3	282,1	13,82	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витами н А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витами н А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

Макароны отварные с сыром	150/20	12,18	14,33	30,7	300,96	0,2	0,07	103,7	0,96	265,7	181,9	18,3	1,1														Москва 2011 № 204
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3														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	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82														Москва 2004 № 685
ИТОГО		16,15	20,65	70,2	470,96	0,31	0,14	109,4	1,42	283,2	233,2	58,8	15,44														

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
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
Овощи консерв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0	0	23	24	14	0,5	Москва 2011 № 70
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
ИТОГО		27,27	22,23	109,14	859,31	12,2	0,35	60,5	4,8	128,0	295,4	118,4	5,0		30,3	24,6	119,3	933,6	15,1	0,4	67,9	5,0	151,4	336,5	136,0	5,66	

ПОЛДНИК

Круассан "Сладкожека" (СХЗ)	65	1,38	12,24	31,92	201	0	0,09	34,5	1	17,1	58,5	22,1	0,9	65	1,38	12,24	31,92	201	0	0,09	34,5	1	17,1	58,5	22,1	0,9	
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		1,51	12,26	47,12	263	2,83	0,09	34,5	1,02	25	67,6	27,1	1,8		1,51	12,26	47,12	263	2,83	0,09	34,5	1,02	25	67,6	27,1	1,8	
ОБЩИЙ ИТОГ		44,93	55,14	226,46	1593,3	15,29	0,576	204,4	7,24	436,23	596,15	204,27	22,19		31,77	36,84	166,44	1196,6	17,88	0,456	102,4	6	176,4	404,05	163,1	7,46	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витами н А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витами н А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35														Москва 1996 № 297
Молоко гущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1														
Банан свежий	100	1,5	0,5	22	94																						
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
ИТОГО		30,19	21,17	79,35	624,6	3,52	0,11	104	1,32	295	356,8	48,2	2,35		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Биточки рыбные любительские	90	11,2	3,3	5,7	97,7	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	108,5	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	Пермь 2006 № 144
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	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 № 472
Капуста квашеная	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	100	1,8	0,1	3	23	30	0,03	0	0,1	48	31	16	0,7	Москва 1996 таб.№ 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
ИТОГО		19,69	22,17	89,96	638,28	67,9	0,33	103,4	5,6	177,82	402,56	117,92	4,3		22,77	23,6	96,85	692,63	92,59	0,4	111,9	5,91	223	461,92	139,1	5,13	
ПОЛДНИК																											
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
ИТОГО		5,17	8,84	77,84	414,2	1,8	0,08	88,95	0,77	30,9	69,6	17	1,22		5,17	8,84	77,84	414,2	1,8	0,08	88,95	0,77	30,9	69,6	17	1,22	
ОБЩИЙ ИТОГ		55,05	52,18	247,15	1677,1	73,22	0,52	296,4	7,69	503,72	828,96	183,12	7,87		27,94	32,44	174,69	1106,8	94,39	0,48	200,9	6,68	253,9	531,52	156,1	6,35	
ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамин В1	Витамины А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамин В1	Витамины А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,99	144	218	43,3	2,3														Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,24	132	0	0	80	0,24	4,8	6	0	0														Сыктывкар 1990 № 11
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	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82														Москва 2004 № 685
ИТОГО		10,47	25,68	69,76	554	0,98	0,15	153,5	1,49	158,5	249,1	54,1	3,34		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	35,8	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
Гуляш из мяса птицы	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	100/50	26,2	12,2	6,1	240,1	1,6	0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	ТТК
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	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	ТТК № 114
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
ИТОГО		35,91	19,86	98,61	731,56	16,51	0,42	34,35	6,66	99,98	308,3	87	8,07		40,51	22,37	104,69	797,25	16,72	0,44	41,26	7,22	105,8	336,18	92,3	8,47	
ПОЛДНИК																											
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	269	104	24,3	1,5	50/50	8,22	10,3	21,86	212,8	0	0,11	6	1,2	215,2	83,2	19,4	1,2	Москва 1996 № 701
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		10,37	12,92	42,3	326	0	0,14	7,5	1,5	274,1	111,7	28,5	2,32		8,29	10,32	36,86	272,8	0	0,11	6	1,2	220,3	90,9	23,6	2,02	
ОБЩИЙ ИТОГ		56,75	58,46	210,67	1611,6	17,49	0,71	195,4	9,65	532,58	669,1	169,6	13,73		48,8	32,69	141,55	1070,1	16,72	0,55	47,26	8,42	326,1	427,08	115,9	10,49	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамин В1	Витамины А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамин В1	Витамины А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Колбасные изделия отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,38														Пермь 2006 № 185
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														Москва 1996 № 465
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
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
ИТОГО		17,38	27,59	62,08	567,7	2,83	0,19	27	1,28	47,41	207,3	46,51	3,03		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД																											
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
Жаркое по-домашнему	250	20,1	15,1	28,8	341,7	9,96	0,2	0	4,4	43,6	293,9	60,7	5,5	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
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 № 89
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

ОБЕД																											
Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,4	11,4	104,3	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10	2	5,4	11,4	104,3	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 132
Фрикадельки из говядины	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	12,78	13,2	13,7	223,88	4,2	0,11	23,83	3	16,4	151,6	25,4	2	Москва 1996 № 481
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 № 472
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		19,66	22,5	98,74	672,05	38,9	0,222	62,3	5,77	134,48	312,2	87,24	5,3		21,56	24,76	104,23	721,88	42,94	0,342	70,73	6,11	143,7	342,46	94,66	5,68	

ПОЛДНИК																											
Хачапури с сыром	75	9,6	10,60	28,20	249,8	0,13	0,10	60	2,40	211,8	172,5	28,1	1	75	9,6	10,60	28,20	249,8	0,13	0,10	60	2,40	211,8	172,5	28,1	1	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		9,73	10,62	43,4	311,8	2,96	0,1	60	2,42	219,7	181,6	33,1	1,9		9,73	10,62	43,4	311,8	2,96	0,1	60	2,42	219,7	181,6	33,1	1,9	
ОБЩИЙ ИТОГ		47,71	52,86	211,67	1519,2	43,46	0,472	171,8	11,45	406,29	785,1	198,75	9,97		31,29	35,38	147,63	1033,7	45,9	0,442	130,7	8,53	363,4	524,06	127,8	7,58	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg		Fe

ЗАВТРАК																											
Котлеты из мяса птицы	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98														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														Москва 1996 № 273
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27														ТТК № 14
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
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
ИТОГО		21,68	20,81	62,65	526,35	8,94	0,17	52,3	1,65	70,1	166,1	49,9	4,47		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	250/10/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,02	0,83	Москва 1996 № 120
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	15,9	1,38	2,08	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	15,9	1,38	2,08	Пермь 2006 № 185
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
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 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
ИТОГО		25,37	34,94	87,3	766,08	52,64	0,45	11	3,55	142,7	335,4	187,2	9,36		27,64	36,3	96,93	824,63	54,6	0,49	11	3,55	159	399,2	228,6	10,85	

ПОЛДНИК																											
Булочка молочная с творожной начинкой (СХЗ)	80	4,4	6,8	40	239,2	0,13	0,01	35,2	1,04	60,6	112	27,7	1,2	80	4,4	6,8	40	239,2	0,13	0,01	35,2	1,04	60,6	112	27,7	1,2	
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
ИТОГО		4,47	6,82	55	299,2	0,13	0,01	35,2	1,04	65,7	119,7	31,9	2,02		4,47	6,82	55	299,2	0,13	0,01	35,2	1,04	65,7	119,7	31,9	2,02	
ОБЩИЙ ИТОГ		51,52	62,57	204,95	1591,6	61,71	0,63	98,5	6,24	278,5	621,2	269	15,85		32,11	43,12	151,93	1123,8	54,73	0,5	46,2	4,59	224,7	518,9	260,5	12,87	

ЧЕТВЕРГ

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
ЗАВТРАК																											
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35														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														
Банан свежий	100	1,5	0,5	22	94																						
Чай с сахаром, лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9														Москва 2004 № 685
ИТОГО		30,19	21,17	79,35	624,6	3,52	0,11	104	1,32	295	356,8	48,2	2,35		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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
Биточки "Особые"	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	2,3	100	16,53	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	ТТК
Капуста тушеная	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
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	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	ТТК № 91
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		23,47	24,73	82,14	652,78	29,73	0,29	50,38	6,72	154,92	342,76	99,92	5,69		25,8	27,38	86,78	704,58	33,45	0,32	58,22	7,41	167,3	373,16	108	6,19	
ПОЛДНИК																											
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	136,6	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 № 685
ИТОГО		9,8	13,12	44,23	337,4	0,19	0,1	42,8	0,56	141,68	137,22	35,41	2,26		9,8	13,12	44,23	337,4	0,19	0	42,8	0,56	141,7	137,22	35,41	2,26	
ОБЩИЙ ИТОГ		63,46	59,02	205,72	1614,8	33,44	0,5	197,2	8,6	591,6	836,78	183,53	10,3		35,6	40,5	131,01	1042	33,64	0,32	101	7,97	309	510,38	143,4	8,45	
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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,6	7,46	44,26	299	0,96	0,13	53,5	0,98	143,3	216	43,3	2,3														Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7														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	0,2														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
ИТОГО		14,97	13,58	69,66	483	3,93	0,18	227	1,56	743,1	576,2	78,2	4,1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	250/10	1,51	6,39	7,99	94,34	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
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	100/50	26,2	12,2	6,1	240,1	1,6	0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	ТТК
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
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
ИТОГО		33,39	21,94	78,76	649,4	19,44	0,246	45,35	7,21	133,62	283,2	83,7	4,53		37,97	24,43	84,81	715,05	19,65	0,266	52,26	7,77	139,5	311,1	89	4,93	
ПОЛДНИК																											
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	269,4	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	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685	
ИТОГО		10,34	12,9	42,33	326	0	0,14	7,5	1,51	274,46	112,16	28,39	2,32		10,34	12,9	42,33	326	0	0,14	7,5	1,51	274,5	112,16	28,39	2,32		
ОБЩИЙ ИТОГ		58,7	48,42	190,75	1458,4	23,37	0,566	279,9	10,28	1151,18	971,56	190,29	10,95		48,31	37,33	127,14	1041,1	19,65	0,406	59,76	9,28	414	423,26	117,4	7,25		
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	Витамины С	Витамины В1	Витамины А	Витамины Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																												
Манник	140	3,8	3,1	27,60	201,9																							ТТК
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															
Мандарин	100	0,8	0	8,6	38																							
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
ИТОГО		6,83	5,67	67,85	398,3	0,3	0,02	14	0,1	97,2	73,4	14,4	0,92															
ОБЕД																												
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	35,58	2,05	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,58	2,05	Москва 1996 № 139	
Пикша припущенная масло сливочное	90/10	17,1	8,2	0,9	146	0,82	0,08	49	0,48	15,4	196	15,4	0,9	100/10	18,8	9	1	160,6	1	0,09	53,9	0,53	169	215,3	16,9	1	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	
Овощи консерв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	0	0	0	9,2	9,6	5,6	0,2		
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 " 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		28,4	17,94	108,18	719,31	36,62	0,4	76	4,01	94,81	408,36	92,51	4,85		30,99	19,83	115,96	777,85	37,5	0,42	86,3	4,18	253,5	444,76	100,6	5,16		
ПОЛДНИК																												
Багет с колбасой и сыром	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	0,15	7,3	1,49	272	85,2	23,9	1,7	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	0,15	7,3	1,49	272	85,2	23,9	1,7	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		10,4	19,62	51,96	423,09	0,19	0,15	7,3	1,49	277,1	92,9	28,1	2,52		10,4	19,62	51,96	423,09	0,19	0,15	7,3	1,49	277,1	92,9	28,1	2,52		
ОБЩИЙ ИТОГ		45,63	43,23	227,99	1540,7	37,11	0,57	97,3	5,6	469,11	574,66	135,01	8,29		41,39	39,45	167,92	1200,9	37,69	0,57	93,6	5,67	530,6	537,66	128,7	7,68		

