

ПОНЕДЕЛЬНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная "Дружба"	205	4,57	5,6	32,62	197,26	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265/1	ТТК № 265
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	20,2	92	0	0	0	0	0		
ИТОГО	680	15,05	15,77	83,42	536,76	555	18,29	20,3	85,69	591,58		
ОБЕД												
Рассольник "Домашний"	200	1,8	5,3	10,9	100,5	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Масло сливочное(на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	100	2,35	0,15	6,75	37,5	303	ТТК № 303
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	785	22,86	27,25	102,76	768,24	925	25,99	31,05	113,72	858		
ПОЛДНИК												
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,84	9,7	73,28	423,74	422	9,24	10,1	83,08	470,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1787	46,75	52,72	259,46	1728,74	1902	53,52	61,45	282,49	1920,32		
ВТОРНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	200	20,56	18,16	56,38	481,5	425	ТТК № 425
Батон нарезной	40	3,8	1,2	20,8	106	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	512	19,75	15,24	88,08	576,12	572	25,84	20,08	107,38	723		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	28	22,55	101,52	747,16	910	31,88	26,39	120,39	878,6		
ПОЛДНИК												
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,67	11,92	56,1	362,8	402	9,71	11,96	65,9	409,8		

ОБЩИЙ ИТОГ	1534	57,42	49,71	245,7	1686,08	1884	67,43	58,43	293,67	2011,4		
СРЕДА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	100	11,3	19,5	2,9	230,7	260/7	Москва 2011 № 260
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	17,96	22,99	65,83	543,08	655	20,94	26,08	76,83	627,4		
ОБЕД												
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	100	17,7	12,7	11,6	231	263/2	ТТК № 263
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	26,73	22,77	113,57	766,8	820	29,62	26,27	124,35	854,78		
ПОЛДНИК												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,77	9,87	60,73	354,98	422	8,81	9,91	70,53	401,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1607	53,46	55,63	240,13	1664,86	1897	59,37	62,26	271,71	1884,16		
ЧЕТВЕРГ												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	60	7,22	7,4	16,4	159,8	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	22,23	24,93	69,12	589,64	572	29,07	32,22	85,14	746,3		
ОБЕД												
Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2; 99/3	Москва 2011 № 99
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)	60	0,99	5,03	3,7	61,45	100	1,62	10,05	5,88	116,1	306	ТТК № 306
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	29,74	30,99	107,32	828,4	920	33,78	40,05	118,45	975,75		
ПОЛДНИК												
Шанья с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,63	8	54,08	306,8	422	8,67	8,04	63,88	353,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1604	60,6	63,92	230,52	1724,84	1914	71,52	80,31	267,47	2075,85		
ПЯТНИЦА												

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	18,46	15,28	95,06	590,5	635	20,2	21,09	103,98	685,9		
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	800	22,31	22,4	117,78	765,9	940	27,7	26,18	155,02	972,63		
ПОЛДНИК												
Шаньга с творогом	100	12,29	12,64	38,91	269,33	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	12,42	12,66	54,11	331,33	397	9,39	9,54	54,18	311		
ОБЩИЙ ИТОГ	1712	53,19	50,34	266,95	1687,73	1972	57,29	56,81	313,18	1969,53		
СУББОТА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	18,13	25,02	67,67	582,59	582	21,26	28,2	81,45	688,3		
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,51	6,39	7,99	94,43	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,53	12,26	200,78	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Масло сливочное(на полив)	0	0	0	0	0	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	25,64	22,54	113,27	745,83	825	28,04	26,76	121,9	840,85		
ПОЛДНИК												
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9,08	8,79	26,73	193,55	100	11,35	10,9875	33,4125	241,9375	420/4	Москва 2011 № 420
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,21	8,81	41,93	255,55	422	11,52	11,0475	58,4125	350,9375		
ОБЩИЙ ИТОГ	1604	52,98	56,37	222,87	1583,97	1829	60,82	66,0075	261,7625	1880,0875		
2 неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК	РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК												
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4; 100/5	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	16,99	16,62	83,39	554	555	19,03	22,49	97,14	670,8		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,3	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	150	3,08	4,82	18,32	129,1	180	3,7	5,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК № 109
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,36	22,66	101,54	726,01	810	28,35	26,2	109,1	801,26		
ПОЛДНИК												
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,84	9,7	73,28	423,74	422	8,88	9,74	83,08	470,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1542	51,19	48,98	258,21	1703,75	1787	56,26	58,43	289,32	1942,8		
ВТОРНИК												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Колбаски "Сочные"	90	20,8	12,1	5,01	223,2	90	20,8	12,1	5,01	223,2	390/2	ТТК № 390
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	29,65	17,03	67,06	553,65	552	32,35	18,14	82,54	637,34		
ОБЕД												
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	820	28,87	26,26	117,81	825,26	920	32,36	30,14	128,1	917,54		
ПОЛДНИК												
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,1	12,32	42,3	326,3	415	12,14	12,36	52,1	373,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	1637	70,62	55,61	227,17	1705,21	1887	76,85	60,64	262,74	1928,18		
СРЕДА												
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352

Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91,5	100	2,04	3,2	13,6	91,5	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	21,49	17,42	67,47	503,4	580	24,36	17,16	75,36	557,3		

ОБЕД

Суп из овощей	200	1,56	5,2	8,6	87,89	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/2;99/3	Москва 2011 № 99
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	ТТК № 35
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,41	0,09	4,05	22,5	100	2,35	0,15	6,75	37,5	303	ТТК № 303
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	24,1	24,62	118,86	809,29	920	27,34	28,5	130,25	910,69		

ПОЛДНИК

Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	12,85	14,18	52,66	393	395	10,31	11,36	54,9	373,4		
ОБЩИЙ ИТОГ	1615	58,44	56,22	238,99	1705,69	1895	62,01	57,02	260,51	1841,39		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г	ККАЛ		

ЗАВТРАК

Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	150	18,63	9,53	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	100	7,08	13,1	55,74	370	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	522	22,7	16,52	94,64	625,5	572	26,24	23,05	122,51	810,5		

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	ТТК № 105
Биточки из мяса птицы	90	15,9	6,5	11,7	172,5	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	720	26,91	22,7	110,68	761,28	810	29,7	26,63	121,02	848,41		

ПОЛДНИК

Шаньга с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	322	8,63	8	54,08	306,8	422	9,03	8,4	63,88	353,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1564	58,24	47,22	259,4	1693,58	1804	64,97	58,08	307,41	2012,71		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г	ККАЛ		

ЗАВТРАК

Птица в соусе с томатом	90	12,69	13,77	2,88	185,31	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	502	24,62	20,28	77,12	591,06	552	28,55	23,13	90,27	685,4		

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1,38	0,06	4,94	26,6	0	0	0	0	0	304	ТТК № 304
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/3	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
ИТОГО	780	25	24,83	105,66	748,93	920	26,27	28,45	118,39	844,43		

ПОЛДНИК

Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ИТОГО	302	9,67	11,92	56,1	362,8	402	9,71	11,96	65,9	409,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1584	59,29	57,03	238,88	1702,79	1874	64,53	63,54	274,56	1939,63		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

ЗАВТРАК

Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	20	4,64	5,9	0	72	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	80	7,6	2,4	41,6	212	266/2	ТТК №266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	580	16,4	15,73	91,04	566,82	565	20,71	19,34	117,45	710,11		

ОБЕД

Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь2001 № 35
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	ТТК № 42
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11; 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	730	21,93	30,8	105,17	800,89	840	24,63	35,37	115,5	902,33		

ПОЛДНИК

Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Фрукты свежие порциями	0	0	0	0	0	100	0,04	0,04	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	315	8,71	9,87	60,53	352,98	415	8,75	9,91	70,33	399,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1625	47,04	56,4	256,74	1720,69	1820	54,09	64,62	303,28	2012,42		