

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 18»

Чушева Светлана Николаевна

(подпись)

" 06 " 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

" 06 " 2025 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара,  
занятых в летнем трудовом отряде  
2025 г.**

| Примерное 2-х недельное меню для летнего трудового отряда 2025 |             |              |              |               |                |              |                     |
|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|
| 1 день                                                         |             |              |              |               |                |              |                     |
| 14 лет и старше                                                |             |              |              |               |                |              |                     |
| Наименование                                                   | Выход       | Белки        | Жиры         | Углево        | Эн.ценн.,      | № ТК         | № по сборнику       |
| Завтрак                                                        |             |              |              |               |                |              |                     |
| Каша молочная манная                                           | 250         | 6.83         | 9.18         | 46.06         | 297.9          | 111/4        | ТТК № 111           |
| Яйцо отварное                                                  | 40          | 5.08         | 4.6          | 0.28          | 63             | 209/1        | Москва 2011 № 209   |
| Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком                  | 100         | 8.71         | 9.68         | 58.08         | 361.74         | 254/1        | ТТК № 254           |
| Чай с сахаром                                                  | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685   |
| <b>ИТОГО</b>                                                   | <b>605</b>  | <b>20.69</b> | <b>23.48</b> | <b>119.42</b> | <b>782.64</b>  |              |                     |
| Обед                                                           |             |              |              |               |                |              |                     |
| Суп из овощей                                                  | 250         | 1.95         | 6.5          | 10.75         | 109.86         | 99/3         | Москва 2011 № 99    |
| Гуляш из свинины                                               | 130         | 16.07        | 27.2         | 3.3           | 322.9          | 260/4        | Москва 2011 № 260   |
| Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)                | 180         | 4.38         | 6.44         | 44.02         | 251.64         | 110/2        | ТТК 110             |
| Овощи вареные порциями (свекла отварная)                       | 100         | 1.44         | 19.98        | 8.64          | 219.2          | T-307        | ТТК № 307           |
| Чай с сахаром                                                  | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685   |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                                      | 80          | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170            | 11/2         | ТТК № 10            |
| Хлеб "Городской" порциями                                      | 80          | 6.4          | 0.8          | 40.8          | 200            | 11/2         | ТТК № 11            |
| <b>ИТОГО</b>                                                   | <b>1035</b> | <b>35.51</b> | <b>61.74</b> | <b>156.91</b> | <b>1333.6</b>  |              |                     |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                                              | <b>1640</b> | <b>56.2</b>  | <b>85.22</b> | <b>276.33</b> | <b>2116.24</b> |              |                     |
| 2 день                                                         |             |              |              |               |                |              |                     |
| 14 лет и старше                                                |             |              |              |               |                |              |                     |
| Наименование                                                   | Выход       | Белки        | Жиры         | Углево        | Эн.ценн.,      | № ТК         | № по сборнику       |
| Завтрак                                                        |             |              |              |               |                |              |                     |
| Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком              | 250         | 14.5         | 14           | 77.4          | 500            | 282/1        | Пермь 2018 № 282    |
| Булочка с маком                                                | 75          | 5.25         | 4.2          | 22.65         | 153.6          | 772/2        | Москва 2004 № 772   |
| Масло сливочное порциями                                       | 5           | 0.04         | 3.6          | 0.06          | 33             | 14/2         | Москва 2011 № 14    |
| Чай с сахаром и лимоном                                        | 222         | 0.13         | 0.02         | 15.2          | 62             | 686/1        | Москва 2004 № 686   |
| Чай с сахаром                                                  | 0           | 0            | 0            | 0             | 0              | 685/1        | Москва 2004 № 685   |
| <b>ИТОГО</b>                                                   | <b>552</b>  | <b>19.92</b> | <b>21.82</b> | <b>115.31</b> | <b>748.6</b>   |              |                     |
| Обед                                                           |             |              |              |               |                |              |                     |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)          | 260         | 4.14         | 3.93         | 17.24         | 124.62         | 104/3        | Москва 2011 № 104   |
| Ёжики мясные                                                   | 100         | 13.1         | 15.2         | 12.5          | 259.6          | 157/13       | Москва 2003 № 157   |
| Картофельное пюре                                              | 180         | 3.68         | 5.76         | 24.53         | 164.7          | 312/1        | Москва 2011 № 312   |
| Овощи порциями (капуста квашеная)                              | 100         | 1.44         | 20.06        | 3.52          | 195.2          | 264/1        | ТТК № 264           |
| Чай с сахаром                                                  | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685   |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                                      | 80          | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170            | 11/2         | ТТК № 10            |
| Хлеб "Городской" порциями                                      | 100         | 8            | 1            | 51            | 250            | 11/2         | ТТК № 11            |
| <b>ИТОГО</b>                                                   | <b>1035</b> | <b>35.63</b> | <b>46.77</b> | <b>158.19</b> | <b>1224.12</b> |              |                     |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                                              | <b>1587</b> | <b>55.55</b> | <b>68.59</b> | <b>273.5</b>  | <b>1972.72</b> |              |                     |
| 3 день                                                         |             |              |              |               |                |              |                     |
| 14 лет и старше                                                |             |              |              |               |                |              |                     |
| Наименование                                                   | Выход       | Белки        | Жиры         | Углево        | Эн.ценн.,      | № ТК         | № по сборнику       |
| Завтрак                                                        |             |              |              |               |                |              |                     |
| Каша молочная пшеничная                                        | 250         | 10.34        | 13.27        | 53.18         | 374.4          | 102/4; 102/5 | ТТК № 102           |
| Хачапури с сыром                                               | 100         | 12.78        | 14.16        | 37.66         | 333            | 11/6         | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Чай с сахаром                                                  | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685   |
| <b>ИТОГО</b>                                                   | <b>565</b>  | <b>23.19</b> | <b>27.45</b> | <b>105.84</b> | <b>767.4</b>   |              |                     |
| Обед                                                           |             |              |              |               |                |              |                     |
| Суп картофельный с горохом                                     | 250         | 5.49         | 5.27         | 16.54         | 148.25         | 102/4        | Москва 2011 № 102   |
| Котлета "Киевская"                                             | 100         | 12.3         | 15.8         | 11.3          | 239.86         | 169/3        | Москва 2003 № 169   |
| Спагетти отварные                                              | 180         | 6.62         | 5.42         | 31.73         | 202.14         | 114/1        | ТТК № 114           |
| Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)          | 100         | 1.62         | 10.05        | 5.88          | 116.1          | T-306        | ТТК № 306           |
| Чай с сахаром                                                  | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685   |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                                      | 80          | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170            | 11/2         | ТТК № 10            |

|                                          |              |              |              |               |                  |             |                       |
|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-----------------------|
| Хлеб "Городской" порциями                | 80           | 6.4          | 0.8          | 40.8          | 200              | 11/2        | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>1005</b>  | <b>37.7</b>  | <b>38.16</b> | <b>155.65</b> | <b>1136.35</b>   |             |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                        |              | <b>60.89</b> | <b>65.61</b> | <b>261.49</b> | <b>1903.75</b>   |             |                       |
| <b>4 день</b>                            |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>14 лет и старше</b>                   |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>Наименование</b>                      | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> | <b>Эн.ценн.,</b> | <b>№ ТК</b> | <b>№ по сборнику</b>  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Оладьи со сгущенным молоком              | 270          | 21.66        | 22.89        | 123.9         | 784.4            | 401/4       | Москва 2011 № 401     |
| Фрукты свежие порциями                   | 100          | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 47               | 338/2       | Москва 2011 № 338     |
| Чай с сахаром                            | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>585</b>   | <b>22.13</b> | <b>23.31</b> | <b>148.7</b>  | <b>891.4</b>     |             |                       |
| <b>Обед</b>                              |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Рассольник домашний                      | 260          | 2.35         | 6.6          | 14.05         | 124.8            | 101/1       | Пермь 2018 № 101      |
| Биточки из мяса птицы «Сливочные»        | 100          | 17.7         | 11.6         | 11.6          | 231              | 263/2       | ТТК № 263             |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 180          | 10.32        | 7.31         | 46.37         | 292.5            | 99/1        | ТТК № 99              |
| Маринад овощной без томата               | 100          | 1.2          | 9.1          | 11.2          | 127.2            | 828/1       | Москва 2008 № 828     |
| Чай с сахаром                            | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                | 60           | 4            | 0.6          | 25.8          | 127.6            | 11/2        | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                | 60           | 4.8          | 0.6          | 30.6          | 150              | 11/2        | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>975</b>   | <b>40.44</b> | <b>35.83</b> | <b>154.62</b> | <b>1113.1</b>    |             |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                        | <b>1560</b>  | <b>62.57</b> | <b>59.14</b> | <b>303.32</b> | <b>2004.5</b>    |             |                       |
| <b>5 день</b>                            |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>14 лет и старше</b>                   |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>Наименование</b>                      | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> | <b>Эн.ценн.,</b> | <b>№ ТК</b> | <b>№ по сборнику</b>  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Каша молочная пшенная                    | 250          | 7.15         | 10.33        | 41.5          | 287.2            | 112/1       | ТТК № 112             |
| Яйцо отварное                            | 40           | 5.08         | 4.6          | 0.28          | 63               | 209/1       | Москва 2011 № 209     |
| Булочка «Ванильная»                      | 100          | 7.9          | 8.12         | 44.48         | 283              | 422/1       | Москва 2011 № 422     |
| Чай с сахаром                            | 222          | 0.13         | 0.02         | 15.2          | 62               | 686/1       | Москва 2004 № 686     |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>612</b>   | <b>20.26</b> | <b>23.07</b> | <b>101.46</b> | <b>695.2</b>     |             |                       |
| <b>Обед</b>                              |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Суп-лапша домашняя с курой (спагетти)    | 260          | 7.13         | 6.5          | 13.54         | 145.49           | 113/4       | Москва 2011 №113      |
| Котлеты рыбные                           | 100          | 12.2         | 7.76         | 14.54         | 177.6            | 234/2       | Москва 2011 №234      |
| Картофель отварной                       | 180          | 3.4          | 5.2          | 27.6          | 170.8            | 310/1       | Москва 2011 № 310     |
| Овощи порциями (капуста квашеная)        | 100          | 1.44         | 20.06        | 3.52          | 195.2            | 264/1       | ТТК № 264             |
| Чай с сахаром                            | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                | 80           | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170              | 11/2        | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                | 80           | 6.4          | 0.8          | 40.8          | 200              | 11/2        | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>1015</b>  | <b>35.84</b> | <b>41.14</b> | <b>149.4</b>  | <b>1119.09</b>   |             |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                        | <b>1627</b>  | <b>56.1</b>  | <b>64.21</b> | <b>250.86</b> | <b>1814.29</b>   |             |                       |
| <b>6 день</b>                            |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>14 лет и старше</b>                   |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>Наименование</b>                      | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> | <b>Эн.ценн.,</b> | <b>№ ТК</b> | <b>№ по сборнику</b>  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Каша молочная кукурузная                 | 205          | 6.12         | 5.56         | 50.64         | 272.32           | 117; 117/4  | ТТК № 117             |
| Сыр твердый порциями                     | 30           | 6.96         | 8.85         | 0             | 108              | ТБ-25/2     | Москва 1994 таб. № 25 |
| Булочка "Домашняя"                       | 100          | 7.28         | 12.52        | 43.92         | 318              | 424/1       | Москва 2011 № 422     |
| Чай с сахаром                            | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>550</b>   | <b>20.43</b> | <b>26.95</b> | <b>109.56</b> | <b>758.32</b>    |             |                       |
| <b>Обед</b>                              |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Щи из свежей капусты с картофелем        | 260          | 1.51         | 6.39         | 7.99          | 94.43            | 106/2       | ТТК № 106             |
| Фрикадельки из свинины                   | 100          | 12.6         | 14.2         | 13.6          | 230.9            | 280/2       | Москва 2011 № 280     |
| Спагетти отварные                        | 180          | 6.62         | 5.42         | 31.73         | 202.14           | 114/1       | ТТК № 114             |
| Овощи вареные порциями (свекла отварная) | 100          | 1.44         | 19.98        | 8.64          | 219.2            | Т-307       | ТТК № 307             |
| Чай с сахаром                            | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                | 80           | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170              | 11/2        | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                | 100          | 8            | 1            | 51            | 250              | 11/2        | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>1035</b>  | <b>35.44</b> | <b>47.81</b> | <b>162.36</b> | <b>1226.67</b>   |             |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                        | <b>1585</b>  | <b>55.87</b> | <b>74.76</b> | <b>271.92</b> | <b>1984.99</b>   |             |                       |
| <b>7 день</b>                            |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>14 лет и старше</b>                   |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>Наименование</b>                      | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> | <b>Эн.ценн.,</b> | <b>№ ТК</b> | <b>№ по сборнику</b>  |



| Завтрак                                         |             |              |              |               |                |              |                       |
|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------|
| Каша молочная манная                            | 250         | 6.83         | 9.18         | 46.06         | 297.9          | 490          | ТТК № 490             |
| Яйцо отварное                                   | 40          | 5.08         | 4.6          | 0.28          | 63             | 209/1        | Москва 2011 № 209     |
| Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком   | 100         | 8.71         | 9.68         | 58.08         | 361.74         | 254/1        | ТТК № 254             |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>605</b>  | <b>20.69</b> | <b>23.48</b> | <b>119.42</b> | <b>782.64</b>  |              |                       |
| Обед                                            |             |              |              |               |                |              |                       |
| Суп картофельный с горохом                      | 250         | 5.49         | 5.27         | 16.54         | 148.25         | 102/4        | Москва 2011 № 102     |
| Эрсы "Школьные"                                 | 100         | 14.57        | 15.5         | 14            | 255            | 159/4        | Москва 2003 № 159     |
| Картофельное пюре                               | 180         | 3.68         | 5.76         | 24.53         | 164.7          | 312/1        | Москва 2011 № 312     |
| Маринад овощной без томата                      | 100         | 1.2          | 9.1          | 11.2          | 127.2          | 828/1        | Москва 2008 № 828     |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                       | 80          | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170            | 11/2         | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 80          | 6.4          | 0.8          | 40.8          | 200            | 11/2         | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>1005</b> | <b>36.61</b> | <b>37.25</b> | <b>156.47</b> | <b>1125.15</b> |              |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                               | <b>1610</b> | <b>57.3</b>  | <b>60.73</b> | <b>275.89</b> | <b>1907.79</b> |              |                       |
| 8 день                                          |             |              |              |               |                |              |                       |
| 14 лет и старше                                 |             |              |              |               |                |              |                       |
| Наименование                                    | Выход       | Белки        | Жиры         | Углево        | Эн.ценн.,      | № ТК         | № по сборнику         |
| Завтрак                                         |             |              |              |               |                |              |                       |
| Оладьи со сгущенным молоком                     | 270         | 21.66        | 22.89        | 123.9         | 784.4          | 401/4        | Москва 2011 № 401     |
| Фрукты свежие порциями                          | 100         | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 47             | 338/2        | Москва 2011 № 338     |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>585</b>  | <b>22.13</b> | <b>23.31</b> | <b>148.7</b>  | <b>891.4</b>   |              |                       |
| Обед                                            |             |              |              |               |                |              |                       |
| Свекольник                                      | 260         | 2            | 6.59         | 10.45         | 108.33         | 35/3         | Пермь 2001 № 35       |
| Биточки из мяса птицы                           | 100         | 15.6         | 16.4         | 13            | 258.4          | 294/10       | Москва 2011 № 294     |
| Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы) | 180         | 4.38         | 6.44         | 44.02         | 251.64         | 110/2        | ТТК 110               |
| Овощи порциями (капуста квашеная)               | 100         | 1.44         | 20.06        | 3.52          | 195.2          | 264/1        | ТТК № 264             |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                       | 80          | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170            | 11/2         | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 80          | 6.4          | 0.8          | 40.8          | 200            | 11/2         | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>1015</b> | <b>35.09</b> | <b>51.11</b> | <b>161.19</b> | <b>1243.57</b> |              |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                               | <b>1600</b> | <b>57.22</b> | <b>74.42</b> | <b>309.89</b> | <b>2134.97</b> |              |                       |
| 9 день                                          |             |              |              |               |                |              |                       |
| 14 лет и старше                                 |             |              |              |               |                |              |                       |
| Наименование                                    | Выход       | Белки        | Жиры         | Углево        | Эн.ценн.,      | № ТК         | № по сборнику         |
| Завтрак                                         |             |              |              |               |                |              |                       |
| Каша молочная пшеничная                         | 250         | 10.34        | 13.27        | 53.18         | 374.4          | 102/4; 102/5 | ТТК № 102             |
| Сыр твердый порциями                            | 20          | 4.64         | 5.9          | 0             | 72             | ТБ-25/2      | Москва 1994 таб. № 25 |
| Булочка "Ванильная"                             | 80          | 6.32         | 6.5          | 35.58         | 226.4          | 422/1        | Москва 2011 № 422     |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>565</b>  | <b>21.37</b> | <b>25.69</b> | <b>103.76</b> | <b>732.8</b>   |              |                       |
| Обед                                            |             |              |              |               |                |              |                       |
| Щи из свежей капусты с картофелем               | 260         | 1.51         | 6.39         | 7.99          | 94.43          | 106/2        | ТТК № 106             |
| Биточки мясные с сыром                          | 100         | 16.4         | 17.6         | 8.3           | 261.3          | 52/10        | ТТК № 52              |
| Картофель отварной                              | 180         | 3.4          | 5.2          | 27.6          | 170.8          | 310/1        | Москва 2011 № 310     |
| Овощи варенные порциями (свекла отварная)       | 100         | 1.44         | 19.98        | 8.64          | 219.2          | Т-307        | ТТК № 307             |
| Чай с сахаром                                   | 215         | 0.07         | 0.02         | 15            | 60             | 685/1        | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                       | 80          | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170            | 11/2         | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                       | 100         | 8            | 1            | 51            | 250            | 11/2         | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>1035</b> | <b>36.02</b> | <b>50.99</b> | <b>152.93</b> | <b>1225.73</b> |              |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                               | <b>1600</b> | <b>57.39</b> | <b>76.68</b> | <b>256.69</b> | <b>1958.53</b> |              |                       |
| 10 день                                         |             |              |              |               |                |              |                       |
| 14 лет и старше                                 |             |              |              |               |                |              |                       |
| Наименование                                    | Выход       | Белки        | Жиры         | Углево        | Эн.ценн.,      | № ТК         | № по сборнику         |
| Завтрак                                         |             |              |              |               |                |              |                       |
| Каша молочная пшеничная                         | 250         | 7.52         | 13.02        | 51.54         | 352.8          | 112/1        | ТТК № 112             |
| Яйцо отварное                                   | 40          | 5.08         | 4.6          | 0.28          | 63             | 209/1        | Москва 2011 № 209     |
| Булочка "Домашняя"                              | 100         | 7.28         | 12.52        | 43.92         | 318            | 424/1        | Москва 2011 № 424     |

|                                               |              |              |              |               |                  |             |                       |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-----------------------|
| Чай с сахаром                                 | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                                  | <b>605</b>   | <b>19.95</b> | <b>30.16</b> | <b>110.74</b> | <b>793.8</b>     |             |                       |
| <b>Обед</b>                                   |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Борщ из свежей капусты с картофелем           | 260          | 1.74         | 6.33         | 11.16         | 111.14           | 107/2       | ТТК № 107             |
| Биточки «Особые»                              | 100          | 16.7         | 14.6         | 12.7          | 248.7            | 21/9        | ТТК № 21              |
| Спагетти отварные                             | 180          | 6.62         | 5.42         | 31.73         | 202.14           | 114/1       | ТТК № 114             |
| Маринад овощной без томата                    | 100          | 1.2          | 9.1          | 11.2          | 127.2            | 828/1       | Москва 2008 № 828     |
| Чай с сахаром                                 | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                     | 60           | 4            | 0.6          | 25.8          | 127.6            | 11/2        | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                     | 80           | 6.4          | 0.8          | 40.8          | 200              | 11/2        | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                                  | <b>995</b>   | <b>36.73</b> | <b>36.87</b> | <b>148.39</b> | <b>1076.78</b>   |             |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                             | <b>1600</b>  | <b>56.68</b> | <b>67.03</b> | <b>259.13</b> | <b>1870.58</b>   |             |                       |
| <b>11 день</b>                                |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>14 лет и старше</b>                        |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>Наименование</b>                           | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> | <b>Эн.ценн.,</b> | <b>№ ТК</b> | <b>№ по сборнику</b>  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Каша молочная манная                          | 250          | 6.83         | 9.18         | 46.06         | 297.9            | 111/4       | ТТК № 111             |
| Яйцо отварное                                 | 40           | 5.08         | 4.6          | 0.28          | 63               | 209/1       | Москва 2011 № 209     |
| Булочка «Ромашка» с вареным сгущенным молоком | 100          | 8.71         | 9.68         | 58.08         | 361.74           | 254/1       | ТТК № 254             |
| Чай с сахаром                                 | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                                  | <b>605</b>   | <b>20.69</b> | <b>23.48</b> | <b>119.42</b> | <b>782.64</b>    |             |                       |
| <b>Обед</b>                                   |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Суп из овощей                                 | 260          | 1.99         | 6.46         | 11.2          | 111.58           | 99/2        | Москва 2011 № 99      |
| Медальоны из рыбы                             | 100          | 11.63        | 14.08        | 10.08         | 230.1            | 42/6        | ТТК № 42              |
| Масло сливочное (на полив)                    | 10           | 0.08         | 7.25         | 0.13          | 66               | 14/3        | Москва 2011 № 14      |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 180          | 10.32        | 7.31         | 46.37         | 292.5            | 99/1        | ТТК № 99              |
| Чай с сахаром                                 | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                     | 80           | 5.2          | 0.8          | 34.4          | 170              | 11/2        | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                     | 80           | 6.4          | 0.8          | 40.8          | 200              | 11/2        | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                                  | <b>925</b>   | <b>35.69</b> | <b>36.72</b> | <b>157.98</b> | <b>1130.18</b>   |             |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                             | <b>1530</b>  | <b>56.38</b> | <b>60.2</b>  | <b>277.4</b>  | <b>1912.82</b>   |             |                       |
| <b>12 день</b>                                |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>14 лет и старше</b>                        |              |              |              |               |                  |             |                       |
| <b>Наименование</b>                           | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углево</b> | <b>Эн.ценн.,</b> | <b>№ ТК</b> | <b>№ по сборнику</b>  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Каша молочная кукурузная                      | 205          | 6.12         | 5.56         | 50.64         | 272.32           | 117         | ТТК № 117             |
| Сыр твердый порциями                          | 30           | 6.96         | 8.85         | 0             | 108              | ТБ-25/2     | Москва 1994 таб. № 25 |
| Плюшка "Новомосковская"                       | 100          | 7.03         | 8.02         | 48.7          | 295              | 131/2       | г. Уфа 2014 № 131     |
| Чай с сахаром                                 | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| <b>ИТОГО</b>                                  | <b>550</b>   | <b>20.18</b> | <b>22.45</b> | <b>114.34</b> | <b>735.32</b>    |             |                       |
| <b>Обед</b>                                   |              |              |              |               |                  |             |                       |
| Суп картофельный с горохом                    | 250          | 5.49         | 5.27         | 16.54         | 148.25           | 102/4       | Москва 2011 № 102     |
| Плов из свинины                               | 300          | 22.37        | 18.05        | 65.69         | 510.38           | 124/2,124/9 | ТТК № 124             |
| Овощи порциями (капуста квашеная)             | 100          | 1.44         | 20.06        | 3.52          | 195.2            | 264/1       | ТТК № 264             |
| Чай с сахаром                                 | 215          | 0.07         | 0.02         | 15            | 60               | 685/1       | Москва 2004 № 685     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                     | 50           | 3.3          | 0.5          | 21.5          | 106.3            | 11/2        | ТТК № 10              |
| Хлеб "Городской" порциями                     | 60           | 4.8          | 0.6          | 30.6          | 125              | 11/2        | ТТК № 11              |
| <b>ИТОГО</b>                                  | <b>975</b>   | <b>37.47</b> | <b>44.5</b>  | <b>152.85</b> | <b>1145.13</b>   |             |                       |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                             | <b>1525</b>  | <b>57.65</b> | <b>66.95</b> | <b>267.19</b> | <b>1880.45</b>   |             |                       |