СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 18»

Чушева Светлана Николаевна

(подпись)

"20" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

подпись)

"20" августа 2024 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся 1-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара.

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15, МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

наименование			7-11 лет			DI IVOR	I =	12+ лет	a rue nablash	ККАЛ	Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ
HAVIVETIODATIVE	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ЗАВТРАК	выход, гр	ј Белки, гр	Жиры, гр		RINAUI		
			2.25	42.00	261	250	7,2	13,02	51,54	352,8	100/4; 100/5	TTK № 100
аша молочная рисовая	205	5,96	8,25	42,89	72	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
ыр порциями	20	4,64	5,9	0	159	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	TTK №266
атон нарезной	60	5,7	1,8	31,2		215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
łай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60		19,93	23,69	97,74	679,8	000, 2	
того	500	<del>16,</del> 37	15,97	89,09	552	555	19,93	23,09	31,14			
					ОБЕД	T 262	1.51	6,69	7,99	94,43	106/3, 106/2	TTK № 106
Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	8,5	77,01	260	1,51			200,78	352/1	TTK № 352
<b>Шницель</b> "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	10,53	12,26		14/3	Москва 2011 № 14
Ласло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	-	
артофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
вощи свежие порциями (помидор свежий в	60	0.66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	TTK № 71
парезку)	60	0,66	0,12	2,20					1		11011	THE 442
омпот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	TTK № 113
(леб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	TTK № 10
Слеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	TTK № 11
итого	785	25,59	24,56	100,56	709,06	945	30,08	27,84	116,29	829,11	1	
					полдник							
булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	TTK № 254
иолоком)	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Фрукты свежие порциями	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Най с сахаром и лимоном	422	9,24	10,1	83,08	470,74	422	9,24	10,1	83,08	470,74		
итого	1707	51,2	50,63	272,73	1731,8	1922	59,25	61,63	297,11	1979,65		
общий итог	1707	31,2	50,03	2.2,.2	ВТОРНИК							
			7-11 лет					12+ лет			Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕП
наименование	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	a rice ablant.	ККАЛ	IAE IK	MA IIO COOLHNY AERI
	Твыход, тр	Denitri, ip	ингри, гр	У Глеверия	ЗАВТРАК							
×	T -								70.00	505.40	425 (6	TTV No. 405
Запеканка из творога с черной смородиной и	150	14,53	14,5	50,53	387,3	200	19,02	17,92	70,08	525,12	425/6	TTK № 425
сгущенным молоком	30	2.05	0,9	15,6	79,5	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	TTK №266
Батон нарезной	30	2,85 0,4	0,3	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Фрукты свежие порциями	100		0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	15,82	91,13	575,8	552	22,4	19,24	110,68	713,62		
итого	_502	17,91	15,02	91,13	ОБЕД	332						
			F 2	10,31	94,8	260	1,77	6,45	13,65	120,98	104/5, 104/4	TTK № 104
Рассольник ленинградский	200	1,4	5,2	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	42/5	TTK № 42
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6		_	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	TTK № 114
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	100	0,02	3,12				
Овощи свежие порциями (капуста белокочанная со свежим огурцом)	60	0,9	3,05	2,5	41,31	100	1,56	5,09	4,18	68,85	268/1	TTK № 268
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	TTK № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	TTK № 11
итого	780	24,98	26,2	106,14	782,16	920	28,14	31,88	117,46	892,58		
					полднин						===	TTU NO FO
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	TTK № 59
						4	0.4	0.4	0.0	47	338/2	Москва 2011 № 338
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	60	685/1	Москва 2004 № 685

эщий итог	415	9,11	10,27	70,33	399,98	415	9,11	10,27	70,33	399,98	T	
эщииитог	1697	52	52,29	267,6	1757,94	1887	59,65	61,39	298,47	2006,18		
					СРЕДА					2000,20		
НАИМЕНОВАНИЕ	SI WOR	1 -	7-11 лет					12+ лет				
	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр		выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	з тисводил	ККАЛ	Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТ
Биточки из мяса птицы "Сливочные"		257			<b>3ABTPAK</b>							
Картофельное пюре	90	15,9	11,4	10,4	207,9	100	17,7	12,06	11,6	231	263/2	TTK Nº 263
Хлеб "Городской" порциями	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	TTK Nº 11
итого	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
	505	23,03	16,72	71,34	530,15	555	26,24	18,44	81,73	605,7		711051100 2004 142 003
-					OEET							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	- 88,2	260	1,74	6,83	11,16	111,14	107/3; 107/2	
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	250	18,64	15,04	54,74			TTK № 107
Овощи свежие порциями (морковь свежая)	60	0,72	5,05	3,8	62,6	100	1,2			425,32	124/2	TTK Nº 124
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	8,41	6,3	104,3	269	TTK № 269
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17.2	85	40	2,6	0	19,97	76	89/2	TTK № 89
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	17,2	85	11, 11/2	TTK № 10
итого	790	26,54	26,09	125,03	837,12	890	27,38	0,4	20,4	100	11, 11/2	TTK Nº 11
					полдник	030	21,30	31,08	129,77	901,76		
Кекс "Творожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11.0	40.0	2000	-	
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100		11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
отого	402	10,07	12,32	65,9	409,8	402	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
общий итог	1697	59,64	55,13	262,27	1777,07	1847	10,07	12,32	65,9	409,8		
			,	LULILI	ЧЕТВЕРГ	104/	63,69	61,84	277,4	1917,26		
НАИМЕНОВАНИЕ			7-11 лет		IL I DEI I			12+ лет				
THAMILIODAINE	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	выход, гр	FORMU CO		- плеводол г		№ ТК № ПО СБОРНИКУ РЕ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ
				71-7-1	ЗАВТРАК	DUNOZ, IP	велки, гр	Жиры, гр		ККАЛ		The state of the s
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	10.0	12.51	442		
Овощи свежие порциями (помидор свежий в		30.0		- 100	307,04	250	10,91	19,9	43,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
нарезку)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/4	TTK № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	30	2,85	0.0	45.5			
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,9	15,6	79,5	266/2	TTK №266
итого	532	18,52	18,55	70,6	522,54	562	20,55	20,94	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
					ОБЕЛ	302	20,33	20,94	76,72	572,7		
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	10.04	4.40.00		
Мясо с ово <u>ш</u> ≥ми "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81		16,54	148,25		Москва 2011 №102
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	14,46	4,5	210,7		TTK № 35
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200		7,31	46,37	292,5		TTK № 99
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	0,1	0,1	15,9	65		Пермь 2018 № 492
Клеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	2,6	0,4	17,2	85		TTK Nº 10
ОТОТО	720	30,42	24,19	109,39	801,95	810	3,2	0,4	20,4	100	11	TTK № 11
					полдник	010	34,32	27,94	120,91	901,45		
<b>Шаньга с картофелем</b>	100	8,5	8,85	38,88	244,8	100	8,5	0.00	20.00	2440	value T	
Ррукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	8,85	38,88	244,8		Сыктывкар 1990 № 15
най с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222		0,4	9,8	47		Москва 2011 № 338
TOO	422	9,03	9,27	63,88	353,8	422	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
общий итог	1674	57,97	52,01	243,87	1678,29	1794	9,03	9,27	63,88	353,8		
					ПЯТНИЦА	1/34	04,1	58,15	261,51	1827,95		- 5
HAMMEHORAHME			7-11 лет		1			124 805				
		-				_		12+ лет			No Tu	No UV CEUDHINAN DEITEULAD

HAMILIODAINE	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	этлеводы,	ККАЛ	195 115	HE HO COVERNITY I ENGINEE
					ЗАВТРАК							
Каща молочная пшеничная	205	8,6	8,16	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	TTK №102
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	60	5,7	1,8	31,2	159	60	5,7	1,8	31,2	159	266/2	TTK Nº266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	19,01	15,88	90,46	570	555	23,07	23,94	99,38	701,4		117001100 200 1112 000
					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	TTK Nº 105
Ежики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	100	13,1	15,2	12,5	<b>2</b> 59,6	157/13	Москва 2003 № 157
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2003 № 137
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	TTK № 306
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0.06	20.05	02.0	0.07/4	
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	50		0,06	20,65	82,9	113/1	TTK № 113
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	TTK № 10
ИТОГО	780	23,42	26,58	106,5	777,33	930		0,5	25,5	125	11, 11/2	TTK № 11
		25,42	20,30	100,3	полдник	930	27,87	34,81	126,83	951,01		
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	80	40.3	44.0	20.4			
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8			10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13			47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
итого	402		0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
ОБЩИЙ ИТОГ	1682	10,73	11,72	55,1	375,4	402	10,73	11,72	55,1	375,4		
овщините:	1082	53,16	54,18	252,06	1722,73	1887	61,67	70,47	281,31	2027,81		_
			7.44		СУББОТА	_			_			
НАИМЕНОВАНИЕ	BUNGB		7-11 лет				_	12+ лет	ллеводы, 1		Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ
	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	у ученоды,	ККАЛ	142 111	Nº 110 CBOFTIANS FEDERAL
Котлета рыбная	00	11	6.00	10.1	ЗАВТРАК	1						
Рагу из овощей	90	11	6,98	13,1	159,84	100	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234
Хлеб "Городской" порциями	150	2,6	11,8	13,81	163,5	180	3,1	13,3	18,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром и лимоном	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	TTK № 11
итого	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
	512	17,73	19,3	67,61	510,34	562	19,03	20,9	77,27	568,04		
Суп из овощей	200 1	1.50		0.0	ОБЕД							
	200	1,56	5,2	8,6	87,89	260	1,84	6,49	9,5	111,25	99/3,99/2	Москва 2011 № 99
Фрикадельки мясные "Восторг"	90	13,9	10,4	12,1	198	100	15,4	11,6	13,4	220	142/10	TTK №142/1
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
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	TTK 110/1
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	TTK № 71
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	TTK № 91
			0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85		TTK Nº 10
	40	2,6	0,4	11,2		_		0.4	20,4	100	11, 11/2	TTK № 11
Слеб "Дарницкий" порциями Слеб "Городской" порциями	40 40	2,6	0,4	20,4	100	40	3,2	0.4	20.4			
(леб "Дарницкий" порциями (леб "Городской" порциями					100 <b>815,23</b>	40 <b>92</b> 5	3,2 28,49	0,4 <b>29,0</b> 3		_	11, 11/2	
(леб "Дарницкий" порциями (леб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4 118,96					129,26	907,33	11, 11, 2	
(леб "Дарницкий" порциями	40	3,2	0,4	20,4 118,96	815,23			29,03	129,26	907,33		
Слеб "Дарницкий" порциями Клеб "Городской" порциями ИТОГО Шанежка наливная с яйцом	40 785	3,2 <b>25,</b> 7	0,4 <b>25,43</b>	20,4 118,96	815,23 ПОЛДНИК	925	<b>28,49</b> 8,38	<b>29,03</b> 10,37	<b>129,26</b> 42,19	<b>907,33</b> 209,84	693/2	Москва 1994 № 693
(леб "Дарницкий" порциями (леб "Городской" порциями ИТОГО	40 785	3,2 25,7 8,38	0,4 <b>25,43</b> 10,37	20,4 118,96 42,19 9,8	<b>815,23</b> ПОЛДНИК 209,84 47	925 100 100	8,38 0,4	<b>29,03</b> 10,37 0,4	42,19 9,8	907,33 209,84 47	693/2 338/2	Москва 1994 № 693 Москва 2011 № 338
Слеб "Дарницкий" порциями Клеб "Городской" порциями ИТОГО Шанежка наливная с яйцом Ррукты свежие порциями	40 785 100 100	3,2 25,7 8,38 0,4	0,4 25,43 10,37 0,4	20,4 118,96 42,19	<b>815,23</b> ПОЛДНИК 209,84	925	<b>28,49</b> 8,38	<b>29,03</b> 10,37	<b>129,26</b> 42,19	<b>907,33</b> 209,84	693/2 338/2	Москва 1994 № 693

				П	онедельні	1K					ı	
наименование			7-11 лет					<b>12+</b> лет	a rancoopt of		Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ
HAMMEHOBAHAL	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр		ККАЛ		
				2100	ЗАВТРАК	250	7.15	10.22	41.5	207.2	112/1	TTK № 112
Каша молочная пшенная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	250	7,15	10,33	41,5	287,2	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0		266/2	TTK №266
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	60	5,7	1,8	31,2	159 60		Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	_	685/1	MOCRBA 2004 Nº 083
итого	500	17,71	16,57	75,39	518,24	555	19,88	21	87,7	614,2		
					ОБЕД	0.50	2.03	274	16.27	00.41	105 /3	TTK № 105
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,5	12,81	77,13	250	2,03	2,74	16,27	96,41	105/2	
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,3	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста	150	3,08	5,82	18,32	129,1	180	3,7	7,79	21,14	151,6	320/1	Москва 2011 № 280; ТТК №
тушеная)	150	3,00	3,02	20,02			,-					109
Овощи свежие порциями (помидор свежий в	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	TTK № 71
нарезку)										44	22/1	
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,14	0,11	21,52	87,59	200	0,14	0,11	21,52	87,59	98/1	TTK № 98
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	60	4	0,6	25,8	127,6	11/2	TTK № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	TTK № 11
итого	800	23,9	23,85	112,13	754,19	950	28,07	27,84	130,43	875,06		
					полдник						T	
Булочка "Ромашка" (с вареным сгущенным	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/ <b>1</b>	TTK № 254
молоком)	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Фрукты свежие порциями	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром и лимоном	422	9,24	10,1	83,08	470,74	422	9,24	10,1	83,08	470,74		
ОБЩИЙ ИТОГ	1722	50,85	50,52	270,6	1743,17	1927	57,19	58,94	301,21	1960		
ОВЩИИ ИТОГ	1/22	30,03	30,32	2,70,0	вторник		21,12		,			
			7-11 лет			T .		12+ лет				No de communicación de la
наименование	выход. гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	* incompany	ККАЛ	Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ
					ЗАВТРАК							
Биточки мясные с сыром	70	11,5	12,3	5,8	182,9	70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	TTK № 52
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	TTK № 114
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	TTK № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11	TTK № 11
	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром и лимоном	542	20,77	17,29	68,99	520,55	592	23,47	18,4	84,47	604,24		
<u></u>	342	20,77	27,23	30/10	ОБЕД			,				
Ести из сроукой изпусты с уэртофолом	200	1,38	5,2	8,92	88,2	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/3; 107/2	TTK № 107
Борщ из свежей капусты с картофелем	90	12,69	13,77	2,88	185,31	100	14,1	15,3	3,2	205,9	367/8	Пермь 2018 № 367
Птица в соусе с томатом	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	TTK № 99
Каша гречневая рассыпчатая	_	0,0	0,03	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	TTK № 89
Компот из черной смородины	200	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	TTK Nº 10
Хлеб " Дарницкий" порциями	40		0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	TTK Nº 11
Хлеб "Городской" порциями		3,2	-	108,01	778,26	820	31,96	29,74	118,3	870,54	,,-	
итого	720	28,47	25,86	100,01	полдник		32,30	23,17	220,0	0.0,5	1	
D	100	12.02	17.7	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	TTK № 430
Пицца "Болоньезе" (фарш мясной)	100	12,03	12,3				0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100		_	15	60	685/1	Москва 2011 № 538 Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02		37 <b>3</b> ,3	003/1	INIOCKDA ZVV+ Nº DQJ
итого	415	12,5	12,72	52,1	373,3	415	12,5	12,72	52,1			
ОБЩИЙ ИТОГ	1677	61,74	55,87	229,1	1672,11	1827	67,93	60,86	254,87	1848,08		

					СРЕДА							
HAMAGUODAIIME			7-11 лет					12+ лет			11- TI	41- 50 5500111111115115
НАИМЕНОВАНИЕ	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД. гр	Белки, гр	Жиры, гр	a the solidaria	ККАЛ	Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
					ЗАВТРАК							
Шницель "Нежный"	90	14,68	10,58	11,03	180,7	90	14,68	9,98	11,03	180,7	352/1	TTK № 352
Масло сливочное (на полив)	0	0	0	0	0	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
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125 °	60	4,8	0,6	30,6	150	11	TTK № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
итого	505	21,81	15,9	71,97	502,95	550	23,26	19,96	81,22	588,4		
					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	14,8	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,87	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	TTK 110/1
Овощи свежие порциями (капуста белокочанная с морковью)	60	1	3,05	2,95	43	100	1,61	5,09	4,91	71,65	267/1	TTK № 267
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	TTK № 90
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	TTK № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	TTK № 11
итого	780	26,33	26,88	130,51	878,7	910	30,04	32,56	144,55	1002,04		
		,	,		полдник			,				
Хачапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
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	395	10,67	11,72	54,9	373,4	395	10,67	11,72	54,9	373,4		
общии итог	1680	58,81	54,5	257,38	1755,05	1855	63,97	64,24	280,67	1963,84		
					ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ			7-11 лет					<b>12</b> + лет			Nº TK	No DO CEODUMEN DELIEBTAD
HAMMEHOBAHME	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	21/1000Hode	ККАЛ	INS IK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
					ЗАВТРАК							
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,93	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	TTK № 29
Булочка с сахаром	30	3,09	5,64	24,53	131,74	30	3,09	5,34	24,53	131,74	39/2	TTK № 39
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	<b>2</b> 22	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
итого	502	22,25	15,99	91,3	572,24	5 <b>52</b>	27,81	18,74	108,68	696,1		
					ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,52	7,5	77,01	260	1,51	6,69	10,53	94,43	106/3, 106/2	TTK <b>№</b> 106
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	35/2	TTK № 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	TTK № 114
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	TTK № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	TTK № 113
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	TTK № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	TTK № 11
итого	790	25,41	24,05	102,49	735,16	940	29,09	27,73	116,31	833,47		
-					полдник							
Шаньга с картофелем	100	8,5	8,85	38,88	244,8	100	8,5	8,85	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
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	422	9,03	9,27	63,88	353,8	422	9,03	9,27	63,88	353,8		

логи итог	1714	56,69	49,31	257,67	1661,2	1914	65,93	55,74	288,87	1883,37		1
					ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ			7-11 лет					12+ лет	этисэодан		Nº TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ
HANIMENOBANAE	выход. гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Thirt of the same	ККАЛ		<u> </u>
					3ABTPAK							T
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	TTK № 99
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	TTK Nº 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
итого	505	22,84	24,16	81,75	636,38	555	26,49	27,43	94,87	733,2		
		_			ОБЕД		_					
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,97	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	Москва 2011 № 101
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
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 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	TTK № 306
Морс из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	<b>8</b> 9/3	TTK № 89
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	TTK № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	TTK № 11
итого	785	27,37	23,7	103,16	733,8	935	32,2	30,37	122,55	898,45		
					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	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	402	10,07	12,32	65,9	409,8	402	10,07	12,32	65,9	409,8		
общий итог	1692	60,28	60,18	250,81	1779,98	1892	68,76	70,12	283,32	<b>2041,4</b> 5		
					СУББОТА							
HAMAGUODAUME			7-11 лет					12+ лет			No TK	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУ
наименование	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	этисээдэцэ	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	TTK № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	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	TTK Nº266
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	507	17,96	15,93	91,84	574,82	552	20,24	21,39	102,05	668,61		
					ОБЕД			_				
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь2001 № 35
Котлета рыбная	90	11,4	6,98	13,1	159,84	100	12,7	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва 2011 № 234
Рагу из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	180	4,1	14,2	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	TTK Nº 91
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	60	4	0,6	25,8	127,6	11, 11/2	TTK № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	50	4	0,5	25,5	125	11/2	TTK № 11
	740	23,16	24,88	104,69	732,98	850	27,13	29,65	114,44	829,17		
отого					полдник							
итого		0.51	0.05	45.50		100	0.64	0.00	45.50	797 00	50/1	TTK No 50
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1 338/2	TTK № 59
Сметанник Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	292,98 47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сметанник	100	+		_	292,98	-	+		-			