

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 1»

Сочнева Анна Витальевна

(подпись)

" 21 " 08

2025 год



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна

(подпись)

"01" августа 2025 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 2025 года)

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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшениная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
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	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
ИТОГО	500	17,71	16,57	75,39	518,24	555	19,88	21	87,7	614,2		
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	8,5	77,01	260	1,51	6,69	7,99	94,43	106/3, 106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	9,98	11,03	180,7	100	16,31	10,53	12,26	200,78	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
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10,11
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 10,11
ИТОГО	740	30,39	25,69	110,83	728,46	840	34,05	28,95	119,28	865,71		
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	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	415	9,11	10,27	70,33	399,98	415	9,11	10,27	70,33	399,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1655	57,21	52,53	256,55	1697,68	1810	63,04	60,22	277,31	1879,89		
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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Запеканка рисовая с творогом со сущённым молоком	180	10,4	9,9	53,9	351	200	11,4	10,9	58,8	385	282/1	Пермь 2018 № 282
Булочка "Сливочная"	80	5,62	6,42	38,96	236	100	7,03	8,02	48,7	295	411	ТТК № 411
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	575	16,49	16,74	117,66	694	615	18,9	19,34	132,3	787		
ОБЕД												
Суп-лапша домашняя с курой (макаронные изделия)	200	6,41	5,58	10,32	121,22	260	7,13	6,5	13,54	145,49	113/4	Москва 2011 №113
Биточки рыбные	90	11	6,98	13,1	159,84	100	12,2	7,76	14,54	177,6	234/2	Москва2011 №234
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
Маринад овощной без томата	100	1,2	9,1	11,2	127,2	100	1,2	9,1	11,2	127,2	828/1	Москва 2008 № 828
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	825	26,89	27,18	103,36	770,01	935	30,07	28,94	116,41	859,99		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	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	415	13,25	14,58	62,46	440	415	13,25	14,58	62,46	440		
ОБЩИЙ ИТОГ	1815	56,63	58,5	283,48	1904,01	1965	62,22	63,86	311,17	2086,99		
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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Котлеты из свинины	70	11,03	10,7	9,2	179,2	80	12,61	12,27	10,48	204,8	268/2,268/1	Москва 2011 № 268
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 свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/5	ТТК № 71
Хлеб " Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 10,11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	23,11	17,24	89,81	586,55	535	27,21	20,13	87,92	885,9		
ОБЕД												
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	ТТК № 107
Глов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	300	22,37	18,05	65,69	510,38	124/2;124/9	ТТК № 124
Овощи порциями (огурцы соленные в нарезку)	60	0,38	12,04	0,82	113,28	100	0,64	20,06	1,36	188,8	T-264/2	ТТК № 264
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	30	1,95	0,3	12,9	64,5	T-11/1	ТТК 10,11
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11
ИТОГО	785	24,82	32,9	107,88	826,3	935	29,17	45,35	121,41	1009,97		
ПОЛДНИК												
Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	100	9,42	14,84	51,16	376	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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	9,89	15,26	75,96	483	415	9,89	15,26	75,96	483		
ОБЩИЙ ИТОГ	1705	57,82	65,4	267,45	1895,85	1905	66,27	80,95	295,29	2178,72		
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 р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	43,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	50	0,55	0,1	1,9	11	71/4	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	40	3,8	1,2	20,8	106	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
ИТОГО	505	18,24	18,51	69,64	516,14	535	21,23	21,22	81,34	595		
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 №102
Котлеты «Домашние» (свинина, говядина)	90	12,2	15,54	9,1	223,9	100	13,6	17,27	10,1	248,8	271/1	Москва 2011 № 271
Овощи тушенные в соусе	150	2,6	11,8	12,81	163,5	150	2,6	11,8	12,81	163,5	404	ТТК №404
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	815	28,46	39,73	109,55	891,95	845	31,45	35,66	116,75	826,85		
ПОЛДНИК												
Бутерброд с сыром	80	9,84	11,5	25,6	248	80	9,84	11,5	25,6	248	3/2	Москва 2011 № 3
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	10,31	11,92	50,4	355	395	10,31	11,92	50,4	355		
ОБЩИЙ ИТОГ	1715	57,01	64,16	225,59	1723,09	1795	63,1	68,8	248,49	1876,85		
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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	8,16	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	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	ТТК №266
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		
ОБЕД												
Рассольник домашний	200	1,8	5,3	10,9	100,5	250	2,35	6,6	14,05	124,8	101/2	Пермь 2018 № 101
Ежики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб " Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	735	24,99	24,33	102,25	737,55	835	28,74	28,14	115,98	856,34		
ПОЛДНИК												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	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	415	13,25	14,58	62,46	440	415	13,25	14,58	62,46	440		
ОБЩИЙ ИТОГ	1650	57,25	54,79	254,17	1757,55	1805	65,06	66,66	277,82	1997,94		
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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Тефтели из говядины	100	8,24	7,5	9,68	146,7	100	8,24	7,5	9,68	146,7	T-279/1	ТТК № 279
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	30	2,4	0,3	15,3	75	30	2,4	0,3	15,3	75	T-11/1	ТТК 10,11
Овощи консервированные порциями (огурцы соленные в нарезку)	30	0,19	6,02	0,41	56,64	30	0,19	6,02	0,41	56,64	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	525	19,5	19,83	79,03	582,03	555	21,22	21,15	86,70	590,84		
ОБЕД												
Суп из овощей	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 из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,2	13,6	230,9	T-280/2	Москва 2011 № 280
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 варенные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	100	1,71	5	10,26	91,55	T-307/1	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб " Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	795	23,43	27,19	118,28	805,29	945	27,2	33,05	135,08	935,34		
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	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	415	12,5	12,72	52,1	373,3	415	12,5	12,72	52,1	373,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	1735	55,43	59,84	247,41	1760,68	1915	60,92	66,92	273,94	1959,48		
2 неделя												
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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	205	5,93	6,2	34,39	217,74	250	7,15	10,33	41,5	287,2	112/1	ТТК № 112
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	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
ИТОГО	500	17,71	16,57	75,39	518,24	555	19,88	21	87,7	614,2		
ОБЕД												
Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	210	3,69	4,66	14,28	117,11	260	4,16	5,3	18,86	144,24	42/4	Пермь 2001 № 42
Котлетта "Киевская"	90	11,1	14,3	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
Компот из яблок и апельсинов	200	0,12	0,05	16,45	66,87	200	0,12	0,05	16,45	66,87	T-351	ТТК № 351
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	50	3,3	0,5	21,5	106,3	11/2	ТТК № 10
Хлеб " Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	60	4,8	0,6	30,6	150	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	720	25,58	24,22	100,68	732,8	890	31,8	27,67	130,44	909,41		
ПОЛДНИК												
Кекс "Творожный" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	100	9,42	14,84	51,16	376	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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	415	9,89	15,26	75,96	483	415	9,89	15,26	75,96	483		
ОБЩИЙ ИТОГ	1635	53,18	56,05	252,03	1734,04	1820	61,07	63,93	294,1	2006,61		
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,г р	ККАЛ		
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	ТТК № 52
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	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/5	ТТК № 71
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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	505	18,63	18,62	78,45	856,2	555	20,36	19,99	95,99	848,14		
ОБЕД												
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	260	2	6,59	10,45	108,33	35/4; 35/3	Пермь 2001 № 35
Котлеты (биточки) из свинины	90	14,18	13,8	11,79	230,4	100	15,76	15,34	13,1	256	268/1	Москва 2011 № 268
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб " Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	715	28,73	29,61	101,63	757,55	825	33,3	29,96	118,22	881,33		
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	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	415	12,5	12,72	52,1	373,3	415	12,5	12,72	52,1	373,3		
ОБЩИЙ ИТОГ	1635	59,86	56,95	232,18	1687,05	1795	66,76	62,07	266,31	1902,77		
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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Макароны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	43,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/4	ТТК № 71
Батон нарезной	30	2,85	0,9	15,6	79,5	40	3,8	1,2	20,8	106	266/2	ТТК №266
Масло сливочное порциями	15	4	0,5	25,5	125	15	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	500	22,02	18,97	94,38	636,74	550	25,91	21,78	111,18	740,6		
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
Биточки мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	100	16,4	17,6	8,3	261,3	T-52/10	ТТК № 52
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	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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	40	3,2	0,4	20,4	100	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	715	27,27	26,49	100,58	763	820	31,53	33,68	117,22	918,69		
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		
ОБЩИЙ ИТОГ	1610	59,96	57,18	249,86	1773,14	1765	68,11	67,13	283,3	2032,69		
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 р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Запеканка из творога с повидлом	120	13,81	5,82	33,93	244,24	150	16,59	6,99	44,62	308,1	223/10;223/13	Москва 2011 № 223
Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,8	277,5	100	7,08	13,1	55,74	370	415/1	: 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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	510	19,59	16,1	100,53	628,74	565	24,14	20,51	123,16	785,1		
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	ТТК № 106
Гуляш из свинины	100	11,3	19,5	2,9	230,7	130	16,07	27,2	3,3	322,9	260/7, 260/4	Москва 2011 № 260
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	40	2,6	0,4	17,2	85	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	80	6,4	0,8	40,8	200	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	795	26,49	31,46	104,13	801,13	905	33,27	40,53	118,56	964,47		
ПОЛДНИК												
Бутерброд с сыром	80	9,84	11,5	25,6	248	80	9,84	11,5	25,6	248	3/2	Москва 2011 № 3
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	10,31	11,92	50,4	355	395	10,31	11,92	50,4	355		
ОБЩИЙ ИТОГ	1700	56,39	59,48	255,06	1784,89	1865	67,72	72,96	294,12	2104,57		
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 р	ККАЛ		
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
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	0	0	0	0	0	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	500	17,74	17,62	63,89	561,5	552	15,04	23,39	92,74	635,3		
ОБЕД												
Суп из овощей	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
Плов из свинины	250	18,64	15,04	54,74	425,32	300	22,37	18,05	65,69	510,38	124/2,124/9	ТТК № 124
Овощи вареные порциями (свекла отварная)	60	1,03	3	6,2	54,9	100	1,71	5	10,26	91,55	T-307/1	ТТК № 307
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	30	1,95	0,3	12,9	64,5	30	1,95	0,3	12,9	64,5	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	30	2,4	0,3	15,3	75	11, 11/2	ТТК № 11
ИТОГО	785	25,65	23,86	112,74	767,61	935	36,34	30,16	128,65	912,68		
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	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	395	10,01	12,32	65,7	407,8	395	10,01	12,32	65,7	407,8		
ОБЩИЙ ИТОГ	1680	53,4	53,8	262,33	1736,91	1882	59,39	65,87	287,09	1975,78		
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,г р	ККАЛ		
ЗАВТРАК												
Биточки рыбные «Любительские»(горбуша, минтай)	90	10,6	13,6	9,5	204,1	90	10,6	13,6	9,5	204,1	№ 356	ТТК № 356
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
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 "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	30	2,4	0,3	15,3	75	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
ИТОГО	585	22,07	20,41	88,24	829,85	585	22,07	20,41	88,24	829,85		
ОБЕД												
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	ТТК № 107
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
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
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	50	3,3	0,5	21,5	106,3	60	4	0,6	25,8	127,6	11, 11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	60	4,8	0,6	30,6	150	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	765	23,95	31,82	101,13	801,6	895	29,41	37,63	120,63	954,34		
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	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	415	9,11	10,27	70,33	399,98	415	9,11	10,27	70,33	399,98		
ОБЩИЙ ИТОГ	1765	55,13	62,5	259,7	1831,43	1895	60,59	68,33	279,2	1984,37		