

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр				
	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ				
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная	250	10,34	13,27	53,18	374,4	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК № 102
Масло сливочное на полив	0	0	0	0	0	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	525	18,06	21,78	90,78	634,2	550	20,65	28,19	98,34	733,8		
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
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	150	5,52	4,51	26,45	168,45	200	7,36	6,01	35,27	224,6	114/1,114/2	ТТК № 114
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
Плюшка «Новомосковская»	100	7,03	8,02	48,7	295	100	7,03	8,02	48,7	295	131/4	г. Уфа 2014 № 131
Хлеб "Городской" порциями	20	1,6	0,2	10,2	50	30	2,4	0,3	15,3	75	11,11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	760	30,25	31,59	141,35	984,32	880	35,18	35,8	159,71	1119,11		
ОБЩИЙ ИТОГ	1285	48,31	53,37	232,13	1618,52	1430	55,83	63,99	258,05	1852,91		
2 ДЕНЬ												
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 твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	100	7,28	12,52	43,92	318	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	530	18,78	25,09	84,57	640,14	595	21,46	31,72	100,42	773,2		
ОБЕД												
Суп из овощей	210	1,64	5,46	9,04	92,29	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Плов из свинины (из пропаренного риса)	250	18,64	15,04	54,74	425,32	300	22,37	18,05	65,69	510,38	124/2;124/9	ТТК № 124
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	100	6,6	14,36	41,13	320	426/1	Москва 2011 № 426
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 10,11
ИТОГО	815	30,15	35,28	140,31	987,61	925	35,03	39,39	158,52	1126,96		
ОБЩИЙ ИТОГ	1345	48,93	60,37	224,83	1637,75	1520	56,49	71,11	258,94	1900,16		

3 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ			
ЗАВТРАК											
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ванильная"	80	6,32	6,5	35,58	226,4	7,9	8,12	44,48	283	422/1	Москва 2011 № 422
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	520	17,15	17,98	101,22	630,72	21,01	25,06	120,33	781,11		
ОБЕД											
Рассольник	200	1,4	5,2	10,31	94,8	2,27	6,59	12,33	123,25	104/5; 104/4	ТТК № 104
Биточки «Особые»	90	15,07	13,1	11,4	223,8	16,7	14,6	12,7	248,7	21/9	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	11,46	8,12	51,5	325	99/1,99/2	ТТК № 99
Соус красный основной	50	0,55	1	3,1	24	0,55	1	3,1	24	528/2	Москва 1994 № 528
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Булочка с маком	100	7	5,6	30,2	204,8	7	5,6	30,2	204,8	772/2	Москва 2004 № 772
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	845	35,89	31,41	129,05	951,15	42,05	36,43	150,33	1140,75		
ОБЩИЙ ИТОГ	1365	53,04	49,39	230,27	1581,87	63,06	61,49	270,66	1891,86		

4 ДЕНЬ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				12 и старше				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ	ККАЛ			
ЗАВТРАК											
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным МОЛОКОМ	200	11,4	10,9	58,8	385	14,5	14	77,4	500	282/1	Пермь 2018 № 282
Булочка с сахаром	100	7,65	7,56	72,06	382,97	7,65	7,56	72,06	382,97	39/2	ТТК № 39
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	19,12	18,48	145,86	827,97	22,22	21,58	164,46	942,97		
ОБЕД											
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	5,2	6,5	77,01	1,51	6,39	7,99	94,43	106/3; 106/2	ТТК № 106
Биточки мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	16,4	17,6	8,3	261,3	52/10	ТТК № 52
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	7,36	6,01	35,27	224,6	114/1,114/2	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Булочка «Российская»	80	5,62	6,42	38,96	236	7,03	8,02	48,7	295	430/2	Москва 2011 № 430
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	2,4	0,3	15,3	75	11/1	ТТК № 10,11
ИТОГО	780	31,24	33,54	132,59	961,75	35,3	38,72	148,16	1086,73		

ОБЩИЙ ИТОГ		50,36	52,02	278,45	1789,72	1455	60,3	312,62	2029,7		
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы гр		ККАЛ		№ ТК		
	ВЫХОД, гр	200	13,53	15,92	34,11	334,4	250	16,91		19,9	
Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	250	16,91	19,9	42,64	418	Москва 2011 № 204
Булочка школьная	100	8,36	3,2	44,82	241,66	100	8,36	3,2	44,82	241,66	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	21,96	19,14	93,93	636,06	565	25,34	23,12	102,46	719,66	
ОБЕД											
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	ТТК № 107
Зразы "Школьные"	100	14,57	15,5	14	255	100	14,57	15,5	14	255	Москва 2003 № 159
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	200	4,86	7,16	48,9	279,6	ТТК № 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Булочка «Творожная»	100	13,1	6,06	38,68	262	100	13,1	6,06	38,68	262	Москва 2011 № 440
Хлеб "Городской" порциями	30	2,4	0,3	15,3	75	40	3,2	0,4	20,4	100	ТТК № 10,11
ИТОГО	805	35,23	32,59	129,04	953,98	915	37,54	35,47	148,14	1087,74	
ОБЩИЙ ИТОГ	1320	57,19	51,73	222,97	1589,74	1480	62,88	58,59	250,6	1787,4	