

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ №12»

Сочнева Анна Витальевна



"20" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПиТ «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



"20" августа 2024 год

Примерное двухнедельное модульное меню горячего питания по свободному выбору, 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)

| 1 неделя | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-----------|-------|-----------|----------|--------------|--------|-------|---------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| № ПО СБОРНИКУ | № ТК | 7-11 лет | | БЕЛКИ, гр | ЖИРЫ, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК | № ПО СБОРНИКУ |
| | | ВЫХОД, гр | ККАЛ | | | | | | |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущеным молоком) | 106/3 | 200 | 1,2 | 5,2 | 6,5 | 77,01 | 361,74 | 254/1 | ТК № 106 |
| Ци из свежей капусты с картофелем | 106/3 | 200 | 1,2 | 5,2 | 6,5 | 77,01 | 361,74 | 254/1 | ТК № 106 |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущеным молоком) | 254/1 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 361,74 | 254/1 | ТК № 254 |
| Компот из компотной смеси | ТК № 113 | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 82,9 | 113/1 | ТК № 113 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | ТК № 10 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 43 | 11 | ТК № 10 |
| ИТОГО | | 520 | 11,36 | 15,14 | 93,83 | 564,65 | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | ТК № 352 | 90 | 14,68 | 9,98 | 11,03 | 180,7 | 180,7 | 352/1 | ТК № 352 |
| Картофельное пюре | Москва 2011 № 312 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | ТК № 11 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 50 | 11 | ТК № 11 |
| ИТОГО | | 475 | 19,41 | 15 | 56,67 | 427,95 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | | |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущеным молоком) | ТК № 254 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 361,74 | 254/1 | ТК № 254 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | | 315 | 8,78 | 9,7 | 73,08 | 421,74 | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| № ПО СБОРНИКУ | № ТК | 7-11 лет | | БЕЛКИ, гр | ЖИРЫ, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК | № ПО СБОРНИКУ |
| | | ВЫХОД, гр | ККАЛ | | | | | | |
| Расольник ленинградский | ТК № 104 | 200 | 1,4 | 5,2 | 10,31 | 94,8 | 94,8 | 104/5 | ТК № 104 |
| Сметанник | ТК № 59 | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 292,98 | 59/1 | ТК № 59 |
| Компот из кураги | ТК № 93 | 200 | 0,76 | 0,04 | 20,22 | 85,51 | 85,51 | 93/1 | ТК № 93 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | ТК № 10 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 43 | 11 | ТК № 10 |
| ИТОГО | | 520 | 12,1 | 15,29 | 84,66 | 516,29 | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | |
| Филе куриное запеченное с помидором | ТК № 242 | 90 | 17,8 | 7,8 | 2,4 | 148,9 | 148,9 | 242/1 | ТК № 242 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | ТК № 114 | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 168,45 | 114/1 | ТК № 114 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | ТК № 11 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 50 | 11 | ТК № 11 |
| ИТОГО | | 475 | 24,99 | 12,53 | 54,05 | 427,35 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | | |
| Сметанник | ТК № 59 | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 292,98 | 59/1 | ТК № 59 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | | 315 | 8,71 | 9,87 | 60,53 | 352,98 | | | |
| СРЕДА | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| № ПО СБОРНИКУ | № ТК | 7-11 лет | | БЕЛКИ, гр | ЖИРЫ, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК | № ПО СБОРНИКУ |
| | | ВЫХОД, гр | ККАЛ | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | ТК № 107 | 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | 88,2 | 107/3 | ТК № 107 |
| Кеك "Творожный" (нарезной) | Москва 2011 № 447 | 100 | 9,42 | 14,84 | 51,16 | 376 | 376 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | | 315 | 9,49 | 14,86 | 66,16 | 436 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| № ПО СБОРНИКУ | № ТК | 7-11 лет | | БЕЛКИ, гр | ЖИРЫ, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК | № ПО СБОРНИКУ |
| | | ВЫХОД, гр | ККАЛ | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | Москва 2011 №102 | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 118,6 | 118,6 | 102/4 | Москва 2011 №102 |
| Шанга с картофелем | ТК № 15 | 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Компот из яблок и вишни | ТК № 10 | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,9 | 65 | 65 | 492 | Пермь 2018 № 492 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | ТК № 10 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 43 | 11 | ТК № 10 |
| ИТОГО | | 520 | 14,3 | 12,48 | 76,58 | 471,4 | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болонез" | ТК № 35 | 90 | 11,52 | 13 | 4,05 | 189,6 | 189,6 | 35/2 | ТК № 35 |
| Каша гречневая рассыпчатая | ТК № 99 | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 243,75 | 99/1 | ТК № 99 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | ТК № 11 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 50 | 11 | ТК № 11 |
| ИТОГО | | 520 | 14,3 | 12,48 | 76,58 | 471,4 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| № ПО СБОРНИКУ | № ТК | 7-11 лет | | БЕЛКИ, гр | ЖИРЫ, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК | № ПО СБОРНИКУ |
| | | ВЫХОД, гр | ККАЛ | | | | | | |
| Ци из свежей капусты с картофелем | ТК № 106 | 200 | 1,2 | 5,2 | 6,5 | 77,01 | 361,74 | 254/1 | ТК № 106 |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущеным молоком) | ТК № 254 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 361,74 | 254/1 | ТК № 254 |
| Компот из компотной смеси | ТК № 113 | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 82,9 | 113/1 | ТК № 113 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | ТК № 10 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 43 | 11 | ТК № 10 |
| ИТОГО | | 520 | 11,36 | 15,14 | 93,83 | 564,65 | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | ТК № 352 | 90 | 14,68 | 9,98 | 11,03 | 180,7 | 180,7 | 352/1 | ТК № 352 |
| Картофельное пюре | Москва 2011 № 312 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | ТК № 11 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 50 | 11 | ТК № 11 |
| ИТОГО | | 475 | 19,41 | 15 | 56,67 | 427,95 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | | |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущеным молоком) | ТК № 254 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 361,74 | 254/1 | ТК № 254 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | | 315 | 8,78 | 9,7 | 73,08 | 421,74 | | | |
| САББОТ | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| № ПО СБОРНИКУ | № ТК | 7-11 лет | | БЕЛКИ, гр | ЖИРЫ, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК | № ПО СБОРНИКУ |
| | | ВЫХОД, гр | ККАЛ | | | | | | |
| Ци из свежей капусты с картофелем | ТК № 106 | 200 | 1,2 | 5,2 | 6,5 | 77,01 | 361,74 | 254/1 | ТК № 106 |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущеным молоком) | ТК № 254 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 361,74 | 254/1 | ТК № 254 |
| Компот из компотной смеси | ТК № 113 | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 82,9 | 113/1 | ТК № 113 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | ТК № 10 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 43 | 11 | ТК № 10 |
| ИТОГО | | 520 | 11,36 | 15,14 | 93,83 | 564,65 | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | ТК № 352 | 90 | 14,68 | 9,98 | 11,03 | 180,7 | 180,7 | 352/1 | ТК № 352 |
| Картофельное пюре | Москва 2011 № 312 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | ТК № 11 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 50 | 11 | ТК № 11 |
| ИТОГО | | 475 | 19,41 | 15 | 56,67 | 427,95 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | | |
| Булочка "Ромашка" (с вареным сгущеным молоком) | ТК № 254 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 361,74 | 254/1 | ТК № 254 |
| Чай с сахаром | Москва 2004 № 685 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | | 315 | 8,78 | 9,7 | 73,08 | 421,74 | | | |

| ИТОГО | | | | | | |
|--|-----------|-----------|----------|--------------|--------|---------------------|
| 475 | 21,79 | 19,31 | 67,89 | 543,35 | | |
| 3 вариант | | | | | | |
| 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| 315 | 8,57 | 8 | 53,88 | 304,8 | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК |
| № ПО СБОРНИКУ | | | | | | |
| ПЕЦЕНТУР | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | |
| 200 | 1,62 | 2,19 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| 80 | 10,2 | 11,3 | 30,1 | 266,4 | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 113/1 | ТТК № 113 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 500 | 13,27 | 13,75 | 72,16 | 469,43 | |
| 2 вариант | | | | | | |
| 90 | 11,8 | 13,7 | 11,3 | 233,6 | 157/13 | Москва 2003 № 157 |
| 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 18,72 | 56,94 | 480,85 | | |
| 3 вариант | | | | | | |
| 100 | 12,78 | 14,16 | 37,66 | 333 | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| 315 | 12,85 | 14,18 | 52,66 | 393 | | |
| СВБОТА | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК |
| № ПО СБОРНИКУ | | | | | | |
| ПЕЦЕНТУР | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | |
| 200 | 1,6 | 5,2 | 8,6 | 87,9 | 99/3 | Москва 2011 № 99 |
| 100 | 8,38 | 10,37 | 42,19 | 209,84 | 693/2 | Москва 1994 № 693 |
| 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 90/1 | ТТК № 90 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 520 | 11,4 | 15,93 | 87,27 | 455,33 | |
| 2 вариант | | | | | | |
| 90 | 14,8 | 15,8 | 7,5 | 235,2 | 52/10 | ТТК № 52 |
| 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 20,12 | 21,39 | 69,38 | 554,9 | |
| 3 вариант | | | | | | |
| 100 | 8,38 | 10,37 | 42,19 | 209,84 | 693/2 | Москва 1994 № 693 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| 315 | 8,45 | 10,39 | 57,19 | 269,84 | | |
| 2 неделя | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК |
| № ПО СБОРНИКУ | | | | | | |
| ПЕЦЕНТУР | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | |
| 200 | 1,62 | 2,2 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 520 | 12,23 | 12,48 | 112,09 | 618,27 | |
| 2 вариант | | | | | | |
| 90 | 11,1 | 14,3 | 10,2 | 215,87 | 169/3 | Москва 2003 № 169 |
| 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 15,83 | 19,32 | 55,84 | 463,12 | |
| 3 вариант | | | | | | |
| 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 315 | 8,78 | 9,7 | 73,08 | 421,74 | |
| СТОПНИК | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК |
| № ПО СБОРНИКУ | | | | | | |
| ПЕЦЕНТУР | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | |
| 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| 60 | 7,22 | 7,4 | 16,4 | 159,8 | 430/2 | ТТК № 430 |
| 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | |
| Булочка "Ромашка" (с вареным слоеным тестом) | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 |
| ИТОГО | 315 | 8,78 | 9,7 | 73,08 | 421,74 | |
| 2 вариант | | | | | | |
| 200 | 1,62 | 2,2 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 520 | 12,23 | 12,48 | 112,09 | 618,27 | |
| 3 вариант | | | | | | |
| 90 | 11,1 | 14,3 | 10,2 | 215,87 | 169/3 | Москва 2003 № 169 |
| 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 15,83 | 19,32 | 55,84 | 463,12 | |
| 1 вариант | | | | | | |
| 200 | 1,62 | 2,2 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 520 | 12,23 | 12,48 | 112,09 | 618,27 | |
| 2 вариант | | | | | | |
| 90 | 11,1 | 14,3 | 10,2 | 215,87 | 169/3 | Москва 2003 № 169 |
| 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 15,83 | 19,32 | 55,84 | 463,12 | |
| 3 вариант | | | | | | |
| 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 315 | 8,78 | 9,7 | 73,08 | 421,74 | |
| 1 вариант | | | | | | |
| 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| 60 | 7,22 | 7,4 | 16,4 | 159,8 | 430/2 | ТТК № 430 |
| 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | |

| НАИМЕНОВАНИЕ | | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | № ТК | № ПО СРОПНИКУ ПЕЛЕНТYP |
|--|-----|-----------|-----------|----------|--------------|------|-------|---------------------------|
| 2 вариант | | | | | | | | |
| ИТОГО | 480 | 9,9 | 12,8 | 53,89 | 367 | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | |
| Птица в соусе с томатом | 100 | 14,1 | 15,3 | 3,2 | 205,9 | | 367/8 | Пермь 2018 № 367 |
| Каша гречневая распычатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" подпирями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 485 | 24,37 | 21,61 | 67,04 | 559,65 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | |
| Птица "Болонезе" (фарш мясной) | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | | 430/2 | ТТК № 430 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 315 | 12,1 | 12,32 | 42,3 | 326,3 | | | |
| СРЕДН | | | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | | | |
| № ПО СРОПНИКУ ПЕЛЕНТYP | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 118,6 | | 102/4 | Москва 2011 №102 |
| Хачапури с сыром | 80 | 10,2 | 11,3 | 30,1 | 266,4 | | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | | 90/1 | ТТК № 90 |
| Хлеб "Дарницкий" подпирями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 500 | 16,06 | 15,86 | 79,78 | 542,6 | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 90 | 11,32 | 12,8 | 12,2 | 207,8 | | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Рис рассычатый отварной (из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | | 110/2 | ТТК № 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" подпирями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 16,64 | 18,39 | 74,08 | 527,5 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | 315 | 12,85 | 14,18 | 52,66 | 393 | | | |
| ЧЕТВЕРТ | | | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | | | |
| № ПО СРОПНИКУ ПЕЛЕНТYP | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | |
| Суп из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,2 | 5,2 | 7,5 | 77,01 | | 106/3 | ТТК № 106 |
| Шангя с картофелем | 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Компот из компотной смеси | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | | 113/1 | ТТК № 113 |
| Хлеб "Дарницкий" подпирями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 520 | 11,15 | 13,44 | 75,63 | 447,71 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болонез" | 90 | 11,52 | 13 | 4,05 | 189,6 | | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" подпирями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 18,71 | 17,73 | 55,7 | 468,05 | | | |
| 4 вариант | | | | | | | | |
| Шангя с картофелем | 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 315 | 8,57 | 8 | 53,88 | 304,8 | | | |
| ПЯТИЦА | | | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | | | |
| № ПО СРОПНИКУ ПЕЛЕНТYP | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | | 101 | Москва 2011 № 101 |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 80 | 7,536 | 11,872 | 40,928 | 300,8 | | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Морс из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | | 89/3 | ТТК № 89 |
| Хлеб "Дарницкий" подпирями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 500 | 10,416 | 14,242 | 79,188 | 488,4 | | | |
| 2 вариант | | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 90 | 15,9 | 6,5 | 11,7 | 172,5 | | 294/8 | Москва 2011 № 294 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" подпирями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 20,63 | 11,52 | 57,34 | 419,75 | | | |
| 3 вариант | | | | | | | | |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 100 | 9,42 | 14,84 | 51,16 | 376 | | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 315 | 9,49 | 14,86 | 66,16 | 436 | | | |
| СВБОТА | | | | | | | | |
| 7-11 лет | | | | | | | | |
| № ПО СРОПНИКУ ПЕЛЕНТYP | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 1,53 | 5,1 | 8 | 83,9 | | 35/4 | Пермь 2001 № 35 |

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------------------|
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб "Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| Итого | 520 | 12,07 | 15,55 | 94,73 | 556,28 | | |
| 2 вариант | | | | | | | |
| Эраза "Школьные" | 90 | 13,1 | 13,9 | 12,6 | 229 | 159/4 | Москва 2003 № 159 |
| Картофель запеченный в сметанном соусе | 150 | 3,5 | 7,6 | 9,4 | 120 | 181 | Пермь 2018 № 181 |
| Най с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| Итого | 475 | 18,27 | 21,72 | 47,2 | 459 | | |
| 3 вариант | | | | | | | |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Итого | 315 | 8,71 | 9,87 | 60,53 | 352,98 | | |