

1 неделя							
ПОДЕЛЬНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ	№ ТК	7-11 лет					
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Каша молочная рисовая		205	5,96	8,25	42,89	261	100/4 ТТК № 100
Сыр подпоями		20	4,64	5,9	0	72	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной		60	5,7	1,8	31,2	159	ТТК №266
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		500	16,37	15,97	89,09	552	
2 приём пищи							
Шп из свежей капусты с картофелем		200	1,2	5,2	6,5	77,01	ТТК № 106
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" подпоями		20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		435	2,57	5,42	30,1	180,01	
ВТОРНИК							
Запеканка из творога с черной смородиной и сухим молоком		150	14,53	14,5	50,53	387,3	ТТК № 425
Батон нарезной		30	2,85	0,9	15,6	79,5	ТТК №266
Фрукты свежие подпоями		100	0,4	0,4	9,8	47	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном		222	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО		502	17,91	15,82	91,13	575,8	
2 приём пищи							
Расольник ленинградский		200	1,4	5,2	10,31	94,8	ТТК № 104
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" подпоями		20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		435	2,77	5,42	33,91	197,8	
СРЕДА							
НАИМЕНОВАНИЕ	№ ТК	7-11 лет					
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Биточки из мяса птицы "Сливочные"		90	15,9	11,4	10,4	207,9	ТТК № 263
Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,44	137,25	Москва 2011 № 312
Хлеб "Городской" подпоями		50	4	0,5	25,5	125	ТТК № 11
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		505	23,03	16,72	71,34	530,15	
2 приём пищи							
Борщ из свежей капусты с картофелем		200	1,38	5,2	8,92	88,2	ТТК № 107
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" подпоями		20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		435	2,75	5,42	32,52	191,2	
ЧЕТВЕРГ							
НАИМЕНОВАНИЕ	№ ТК	7-11 лет					
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Макаронные отварные с сыром		220	14,88	17,51	37,52	367,84	Москва 2011 № 204
Овощи свежие подпоями (помидор свежий в нарезку)		60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК № 71
Батон нарезной		30	2,85	0,9	15,6	79,5	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном		222	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО		532	18,52	18,55	70,6	522,54	
2 приём пищи							
Суп картофельный с горохом		200	4,4	4,2	13,2	118,6	Москва 2011 №102
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" подпоями		20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		435	5,77	4,42	36,8	221,6	
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ	№ ТК	7-11 лет					
ВЫХОД, гр		Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Каша молочная пшеничная		205	8,6	8,16	44,26	279	ТТК №102
Сыр подпоями		20	4,64	5,9	0	72	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной		60	5,7	1,8	31,2	159	ТТК №266
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		500	19,01	15,88	90,46	570	

НАИМЕНОВАНИЕ							7-11 лет			№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТЪР				
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ											
С/п картофельный с макаронными изделями															
200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105	Чай с сахаром	215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого															
935	22	18,29	126,87	750,13			Общий итог	935	22	18,29	126,87	750,13			
СВБОТА															
НАИМЕНОВАНИЕ															
7-11 лет							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТЪР							
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ											
Котлета рыбная															
90	11	6,98	13,1	159,84	234/2	Москва 2011 № 234	Пару из овощей	150	2,6	11,8	13,81	163,5	541/1	Москва 2004 № 541/3	
Итого															
512	17,73	19,3	67,61	510,34			Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	4	0,5	25,5	11/2	ТТК № 11	
2 приём пищи															
200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99	С/п из овощей	200	1,6	5,2	8,6	87,9	99/3	Москва 2011 № 99	
Итого															
200	1,62	2,2	12,81	77,13	105/2	Москва 2004 № 685	Чай с сахаром	215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого															
500	17,71	16,57	75,39	518,24			Чай с сахаром	215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
2 приём пищи															
200	1,62	2,2	12,81	77,13	105/2	Москва 2004 № 685	Чай с сахаром	215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого															
935	20,7	18,99	111,8	698,37			Общий итог	935	20,7	18,99	111,8	698,37			
ВТОРНИК															
7-11 лет							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТЪР							
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ											
Биточки мясные с сыром															
70	11,5	12,3	5,8	182,9	52/10	ТТК № 52	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	4,51	26,45	168,45	114/1	ТТК № 114	
Итого															
542	20,77	17,29	68,99	520,55			Овощи свежие порциями (огурец свежий в нарезку)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/5	ТТК № 71	
2 приём пищи															
200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,38	5,2	8,92	88,2	107/3	ТТК № 107	
Итого															
435	2,75	5,42	32,52	191,2			Чай с сахаром	215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого															
977	23,52	22,71	101,51	711,75			Общий итог	977	23,52	22,71	101,51	711,75			
СРЕДА															
7-11 лет							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТЪР							
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ											
Шницель "Нежный"															
90	14,68	10,58	11,03	180,7	352/1	ТТК № 352	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312	
Итого															
505	21,81	15,9	71,97	502,95			Чай с сахаром	215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
2 приём пищи															
200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102	С/п картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102/4	Москва 2011 №102	
Итого															
435	5,77	4,42	36,8	221,6			Общий итог	435	5,77	4,42	36,8	221,6			
ЧЕТВЕРГ															
7-11 лет							№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ ПЕЦЕНТЪР							
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ											
Творожник ванильный со сухими макаронными изделиями															
150	18,63	9,93	41,77	331,5	29/4	ТТК № 29	Чай с сахаром	215	0,07	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого															
940	27,58	20,32	108,77	724,55			Общий итог	940	27,58	20,32	108,77	724,55			

Булочка с сахаром	30	3,09	5,64	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	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	686/1	Москва 2004 № 686
2 приём пищи							
Итого	502	22,25	15,99	91,3	572,24		
Шоколад из свежей какао-порошка с картофелем	200	1,2	5,2	7,5	77,01	106/3	ТТК № 106
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого	435	2,57	5,42	31,1	180,01		
Общий итог	937	24,82	21,41	122,4	752,25		
ПАТНИЦА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
№ ПО СБОРНИКУ		ПЕЦЕНТУР					
ЗАВТРАК							
Гуляш из свинины	90	10,17	17,55	2,61	207,63	260/7	Москва 2011 № 260
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	99/1	ТТК № 99
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Итого	505	22,84	24,16	81,75	636,38		
2 приём пищи							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	Москва 2011 № 101
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого	435	2,95	2,39	33,29	171,6		
Общий итог	940	25,79	26,55	115,04	807,98		
СВЕРХА							
7-11 лет							
НАИМЕНОВАНИЕ		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	№ ТК
№ ПО СБОРНИКУ		ПЕЦЕНТУР					
ЗАВТРАК							
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	117	ТТК № 117
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	50	4,75	1,5	26	132,5	266/2	ТТК № 266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Итого	507	17,96	15,93	91,84	574,82		
2 приём пищи							
Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Термь2001 № 35
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Итого	435	2,9	5,32	31,6	186,9		
Общий итог	942	20,86	21,25	123,44	761,72		