



Утверждаю:

Директор

ЭМУИ «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

2023 года

**Примерное двухнедельное меню
школьных завтраков, обедов, полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
с двухсменным режимом работы
зимне-весеннего сезона**

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са		Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	230/10	9.9	12.6	50.7	356.6	1.1	0.15	84	0.26	164.6	249.1	49.5	2.6														Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	25	5.80	7.4	0	90	0.2	0.04	217.5	0.4	733.8	417.1	29.1	0.9														Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1.6	0.2	10.2	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22														ТТК
Круассан с шоколадом	65	4.9	21.3	36.5	355.3																						СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82														Москва 1996 № 685
ИТОГО		22.27	41.52	112.4	911.9	1.3	0.21	301.5	0.92	908.1	691.3	89.4	4.54		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)																											
Филе "Гурман"														100/50	26.2	12.2	6.1	240.1	1.6	0.08	0.06	3.2	23.4	141	26.2	1.5	ТТК
Каша перловая рассыпчатая														180	5.4	5.2	38	220.3	0	0.05	0	0.7	23.1	185.9	22.8	1	Москва 2017 № 302
Сок фруктовый														200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		33.8	18	86.9	646.8	5.6	0.17	0.06	4.36	65.1	358.3	63.6	5.52	
ОБЕД 2 смена																											
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное от.	250/15	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	300/10	8.04	6.3	24.8	222.5	8.8	0.28	0	2.9	51.4	105.7	42.7	2.4	Москва 1996 № 138
Гуляш из свинины	90/75	17.6	46.5	4.7	510	1.5	0.4	0	4.3	33	212.2	37	3.6	100/75	18.7	49.3	5	540.9	1.6	0.42	0	4.6	35	225.1	39.2	3.8	Москва 1996 № 401
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0	0.2	0	0	14	201.6	134.4	4.8	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	Пермь 2006 № 196
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		40.65	59.96	105.29	1155.5	11.71	0.88	0	7.24	115.5	556.4	229.3	11.84		40.91	63.57	118.32	1246	14.43	0.99	0	8.04	136.9	644.9	276.6	13.81	
ПОЛДНИК																											
Рулетик с маком	80	5.6	4.5	24.2	163.7	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	80	5.6	4.5	24.2	163.7	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		5.73	4.52	39.4	225.7	2.83	0.08	51.7	0.92	20.8	50.2	12.6	1.4		5.73	4.52	39.4	225.7	2.83	0.08	51.7	0.92	20.8	50.2	12.6	1.4	

ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Тефтели из говядины, соус красный основгой	90/50	12.3	13.5	6.6	203	5.9	0.15	33.4	4.2	22.9	212.3	35.5	2.8	100/50	13.2	14.4	7.03	217.5	6.3	0.16	35.8	4.5	24.6	227.4	38.08	3	Москва 1996 № 422
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.2	0.1	29.9	0.2	38.3	77.3	24.6	0.9	180	3.68	5.76	24.53	164.7	21.8	0.12	35.9	0.24	45.96	92.76	29.52	1.08	Москва 1996 № 472
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.1	0.45	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.1	0.45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	20	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		18.12	25.82	75.77	612.15	58.7	0.33	103.3	5.23	96.9	345	86.8	4.91		19.98	20.56	71.30	597.2	43.5	0.37	35.9	1.78	110.9	166.1	65.5	7.08	
ОБЕД 2 смена																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1.8	6.5	12.1	148.6	10.9	0.06	11.3	2.8	60.1	61.3	28.1	1.3	250/15/15	1.8	6.5	12.1	148.6	10.9	0.06	11.3	2.8	60.1	61.3	28.1	1.3	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	ТТК
Спагетти отварные	150	5.52	4.51	26.65	168.45	0	0.06	34.3	0.8	13.8	45.4	8.9	1.1	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		39.12	35.61	93.35	878.85	13.70	0.25	60.9	5.2	474.3	427.9	84.1	4.40		40.22	36.52	98.43	912.50	13.70	0.26	67.80	5.31	477.0	437.0	85.9	4.60	
ПОЛДНИК																											
Хачапури с сыром	75	9.6	10.6	28.2	249.8	0.13	0.1	60	2.4	211.8	172.5	28.1	1	75	9.6	10.6	28.2	249.8	0.13	0.1	60	2.4	211.8	172.5	28.1	1	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		9.67	10.62	43.2	309.8	0.13	0.1	60	2.4	216.9	180.2	32.3	1.82		9.67	10.62	43.2	309.8	0.13	0.1	60	2.4	216.9	180.2	32.3	1.82	

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК																											
Плов из филе куриного	275	32.9	16.2	52.05	487.2	9.01	0.2	38.5	0.75	49.6	260.3	74.1	2.5	100/200	35.9	17.7	56.8	531.5	9.8	0.22	42	0.82	54.1	283.6	80.8	2.7	ТТК
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из брусники	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	Пермь 2006 №226
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		35.11	16.41	84.92	630.3	46.69	0.23	38.5	1.39	88.9	307.7	100.9	3.67		38.2	18.06	209	726.9	22.6	0.26	42	1.18	87.2	318.3	98.4	3.28	
ОБЕД 2 смена																											
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.06	1.02	250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.06	1.02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы	90	14.7	11.1	12.9	218.1	0.8	0.07	18	0.34	39.6	86.4	23.4	2	100	16.32	12.3	14.38	242.4	0.9	0.08	20	0.4	44	96	26	2.2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53	180	4.38	6.44	44.02	251.6	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	0.64	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.02	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		27.77	22.33	111.20	870.51	22.1	0.39	60.5	5.2	131.8	306.2	127.6	5.4		30.6	24.7	121.6	945.6	29.3	0.4	67.9	5.7	142.4	338.5	142.0	6.06	
ПОЛДНИК																											
Булочка "Домашняя"	100	7.28	12.52	43.92	318	0	0.12	4	4.66	19.8	70	27.4	1.3	100	7.28	12.52	43.92	318	0	0.12	4	4.66	19.8	70	27.4	1.3	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		7.41	12.54	59.12	380	2.83	0.12	4	4.68	27.7	79.1	32.4	2.2		7.41	12.54	59.12	380	2.83	0.12	4	4.68	27.7	79.1	32.4	2.2	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Угледо вы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

Запеканка из творога	150	26.4	18.1	25.50	370.2	0.39	0.09	90	1.2	195	282	33	1.35	170	29.9	20.5	28.9	419.6	0.4	0.1	102	1.4	221	319.6	37.4	1.5	Москва 1996 № 297
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1	
Мандарин свежий	150	1.2	0	12.9	57	0	0.05	0	0	0	0	0	3.5	150	1.2	0	12.9	57	0	0.045	0	0	0	0	0	3.5	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		29.89	20.67	70.25	587.6	3.52	0.16	104	1.32	295	356.8	48.2	5.85		33.39	23.07	73.65	637	3.53	0.165	116	1.52	321	394.4	52.6	6	

ОБЕД 2 смена

Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, филе куриным отварным	250/10/15	1.5	6.4	7.99	166.7	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	250/10/15	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120
Котлеты рыбные	90	11.2	3.3	5.7	230.5	0.9	0.1	22.5	2.4	35.2	199.9	45.8	1.1	100	12.4	3.7	6.4	256.1	0.95	0.13	25	2.6	39.1	222.1	50.9	1.25	ТТК
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.3	18.2	0.1	29.9	0.2	38.3	77.3	24.6	0.9	180	3.68	5.76	24.53	164.7	21.84	0.12	35.9	0.24	45.96	92.76	29.52	1.08	Москва 1996 № 472
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
Компот из апельсин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0.00	0.10	23.00	11.50	7.60	0.24	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0.00	0.10	23.00	11.50	7.60	0.24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		19.21	22.2	194.22	834.4	46.9	0.32	103.4	5.59	166.1	385.4	112.6	3.89	550	24.23	24.76	199.26	839.1	50.59	0.37	111.9	5.83	177.7	423.06	122.62	4.22	

ПОЛДНИК

Корж молочный	75	5.1	8.8	50.8	302.6	0	0.08	88.95	0.77	27.5	63.8	17	1.2	75	5.1	8.8	50.8	302.6	0	0.08	88.95	0.77	27.5	63.8	17	1.2	Пермь 2006 № 287
Кисель из концентрата	200	0.07	0.04	27.04	111.6	1.8	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02	200	0.07	0.04	27.04	111.6	1.8	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02	Пермь 2006 № 247
ИТОГО		5.17	8.84	77.84	414.2	1.8	0.08	88.95	0.77	30.9	69.6	17	1.22		5.17	8.84	77.84	414.2	1.8	0.08	88.95	0.77	30.9	69.6	17	1.22	

СУББОТА

ЗАВТРАК

Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0.14	0	0.4	32.3	119.3	15.9	1.38	100/50	12.9	23.6	0	263.6	0	0.15	0	0.43	34.6	127.5	17	1.48	Москва 2017 № 240
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0	0.2	0	0	14	201.6	134.4	4.8	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	Пермь 2006 № 196
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.80	136	1.1	0.01	0	0.08	14.2	4.4	5.1	0.95	200	0.2	0	35.80	136	1.1	0.012	0	0.08	14.2	4.4	5.1	0.95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		22.4	28.29	84.64	675.75	1.1	0.37	0	0.74	65.1	342.7	162	7.35		25.02	31.11	92.37	742.1	1.1	0.422	0	0.77	70.9	401.3	196.7	8.66	

ОБЕД 2 смена

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2.8	5.8	13.9	143	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	250/10	2.8	5.8	13.9	143	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	Москва 1996 № 151
Жаркое по-домашнему	265	20.1	15.1	28.8	368.4	9.96	0.2	0	4.4	43.6	293.9	60.7	5.5	275	22.1	16.6	31.7	382.3	10.9	0.22	0	4.5	48	323.3	66.8	6.1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из чернослива	200	0.35	0.1	23.6	98.4	0.45	0	0	0.27	20.3	12.5	17.1	0.45	200	0.35	0.1	23.6	98.4	0.45	0	0	0.27	20.3	12.5	17.1	0.45	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Ватрушка с повидлом	75	4.46	2.98	44.1	222	0.08	0.08	18	0.86	15.6	42.8	17.4	1.08	75	4.46	2.98	44.1	222	0.08	0.08	18	0.86	15.6	42.8	17.4	1.08	Москва 1996 № 695
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		31.11	24.39	130.8	933.2	19.83	0.36	27.3	8.07	148.7	448.4	135.8	9.19	710	33.41	26.08	134.8	952.7	21.89	0.38	27.3	8.17	160.4	485.4	146.3	9.95	

ПОЛДНИК

Булочка Молочная	80	4.4	6.8	40	240									80	4.4	6.8	40	240									СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200	5.4	5	21.6	158	1.8	0.06	40	0	238	182	28	0.2	Москва 2004 № 685
ИТОГО		4.47	6.82	55	300	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82		9.8	11.8	61.6	398	1.8	0.06	40	0	238	182	28	0.2	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																												
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7.2	9.8	39.9	286.4	1.1	0.15	43.4	0.33	126.9	185.9	82.4	2.4															Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	131.4	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0															ТТК
Кекс "Творожиж"	70	4.55	11.2	45.64	273																							СХЗ
Батон нарезной	30	1.6	0.2	10.2	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22															ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9															Москва 2004 № 686
ИТОГО		13.68	35.62	111.2	802.8	3.93	0.17	123.4	0.81	144.2	218.4	94	3.52		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)																												
Котлеты по-хлыновски														100	14.3	15.6	7.6	235.6	6.9	0.18	38.8	4.9	24.6	227.4	38.1	3		Москва 1996 № 417
Каша перловая рассыпчатая с овощами														150/30	5.4	5.2	38	220.3	0	0.05	0	0.7	23.1	185.9	22.8	1		ТТК
Огурец свежий														100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4		ТТК № 12
Компот из кураги														200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48		Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22		ТТК
ИТОГО															22.86	21.24	78.72	605.4	11.95	0.266	38.8	6.68	102.9	471.8	96.2	5.1		
ОБЕД 2 смена																												
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/20	6.3	4.8	15.5	143.6	11.1	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.6	2	250/20	6.3	4.8	15.5	143.6	11.1	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.6	2		Москва 1996 № 139
Плов из свинины	275	32.9	16.2	52.05	487.2	9.01	0.2	38.5	0.75	49.6	260.3	74.1	2.5	300	35.9	17.7	56.8	531.5	9.8	0.22	42	0.82	54.1	283.6	80.8	2.7		ТТК
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9		ТТК № 14
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.02	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48		Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6		ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22		ТТК
ИТОГО		43.52	21.56	108.97	822.51	32.96	0.53	38.5	4.83	142.2	424.5	150.8	6.34		46.96	23.14	115.32	875.6	40.85	0.576	42	5.2	152.3	458.2	165.5	6.9		
ПОЛДНИК																												
Булочка со сгущенным молоком	75	5.95	6.44	47.97	277.69	0.22	0.12	46	1.38	22.8	78	29.4	1.22	75	5.95	6.44	47.97	277.7	0.22	0.12	46	1.38	22.8	78	29.4	1.22		ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82		Москва 2004 № 685
ИТОГО		6.02	6.46	62.97	337.69	0.22	0.12	46	1.38	27.9	85.7	33.6	2.04		6.02	6.46	62.97	337.7	0.22	0.12	46	1.38	27.9	85.7	33.6	2.04		

ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Колбаски рубленые куриные	90	14.1	16.02	9.6	239.3	0.81	0.07	18	0.36	39.6	86.4	23.4	1.98	100	15.7	17.8	10.7	265.9	0.9	0.08	20	0.4	44	96	26	2.2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53	180	4.38	6.44	44.02	251.6	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	0.64	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.1	0.45	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.1	0.45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		20.25	21.6	94.08	650.4	26.49	0.14	45	1.29	78.11	196.3	63.91	3.42		24.9	23.6	91.1	668	4.8	0.18	61.2	1.7	97.6	191.5	59.6	5.07	
ОБЕД 2 смена																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	250/10 / 15	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	ТТК
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.2	0.1	29.9	0.2	38.3	77.3	24.6	0.9	180	3.68	5.76	24.53	164.7	21.84	0.12	35.9	0.24	45.96	92.76	29.52	1.08	Москва 1996 таб. № 24
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0.00	0.08	14.20	4.40	5.10	0.95	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0.00	0.08	14.20	4.40	5.10	0.95	Пермь 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		40.06	37.01	84.84	825.85	38.48	0.29	56.2	4.1	507.7	465.2	101.5	3.97		40.98	38.16	90.03	858.9	43.24	0.312	62.2	4.14	522.7	488.26	110.82	4.31	
ПОЛДНИК																											
Сдоба "Выборгская"	100	6.6	14.36	41.10	320	0.04	0.16	0	4.70	21.3	76.8	28.2	1.39	100	6.6	14.36	41.10	320	0.04	0.16	0	4.70	21.3	76.8	28.2	1.39	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		6.73	14.38	56.3	382	2.87	0.16	0	4.72	29.2	85.9	33.2	2.29		6.73	14.38	56.3	382	2.87	0.16	0	4.72	29.2	85.9	33.2	2.29	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Пудинг из творога запеченный	150	20.9	14.4	21.1	333.5	0.3	0.1	90	1.2	195	282	33	1.4														Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	40	2.88	3.4	22.2	131.2	0.4	0.03	18.7	0.13	122.8	87.6	13.6	0.13														
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	18.2	88.8	20	0.06	0	0.4	32	22.2	18.2	4.6														
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		24.71	18.62	76.7	615.5	23.53	0.19	108.7	1.75	357.7	400.9	69.8	7.03		0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	
ОБЕД 2 смена																											
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.1	1.02	50/10/1	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.1	1.02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки Особые, соус красный основной	90/50	11.5	11.9	12.3	201.5	3.8	0.01	21.4	2.7	14.8	136.8	22.9	1.8	100/75	14.3	14.9	15.4	251.9	4.8	0.01	26.8	3.4	18.5	171	28.6	2.3	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0	0.2	0	0	14	201.6	134.4	4.8	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	Пермь 2006 № 196
Компот из брусники	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	Пермь 2006 №
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		28.21	23.69	111.01	873.95	48.2	0.45	36.9	6.12	101.4	477.6	226.42	9.15		32.73	27.91	121.84	973.1	49.2	0.49	42.3	6.82	108.6	562.15	265.72	10.86	
ПОЛДНИК																											
Булочка с маком	100	6.8	12.5	42.1	318	0	0.12	0	5.1	18.6	64.2	26.2	1.2	100	6.8	12.5	42.1	318	0	0.12	0	5.1	18.6	64.2	26.2	1.2	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 686
ИТОГО		6.87	12.52	57.1	378	0	0.12	0	5.1	23.7	71.9	30.4	2.02		6.87	12.52	57.1	378	0	0.12	0	5.1	23.7	71.9	30.4	2.02	

ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД , гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Котлеты рубленые из говядины	90	8.64	11.06	44.3	312	0.98	0.13	73.5	0.39	144	218	43.3	2.3	100	9.6	12.3	49.3	346.7	1.09	0.15	81.7	1.1	160	242.2	48.1	2.6	Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отвар.	150	5.5	4.5	26.65	168.5	0	0.06	34.3	0.8	13.8	45.4	8.9	1.1	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		17	16.28	116.15	680.1	15.58	0.27	107.8	2.05	184.8	310.4	78.8	6.96		19.52	18.52	127.83	757.2	22.79	0.33	122.9	3.22	209.2	354.08	93.4	7.82	
ОБЕД 2 смена																											
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное от.	250/20	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	250/20	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	Москва 1996 № 138
Жаркое по-домашнему	90/150	21.3	16	30.5	362.5	10.5	0.2	0	4.3	46.3	311.3	64.4	5.9	275	22.1	16.6	31.7	375.9	10.9	0.22	0	4.5	48	323.3	66.8	6.1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из апельсин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0.00	0.10	23.00	11.50	7.60	0.24	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0.00	0.10	23.00	11.50	7.60	0.24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		36.05	23.41	213	822.5	31.48	0.49	0	7.24	132.3	461.1	126	9.2		37.15	24.2	215.3	841.5	33	0.51	0	7.44	141.3	480.7	132.8	9.56	
ПОЛДНИК																											
Пицца школьная	100	9.73	13.1	29.23	277.4	0.19	0.1	42.8	0.56	136.6	129.5	31.21	1.44	100	9.73	13.1	29.23	277.4	0.19	0.1	42.8	0.56	136.6	129.52	31.21	1.44	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		9.8	13.12	44.23	337.4	0.19	0.1	42.8	0.56	141.7	137.2	35.41	2.26		9.8	13.12	44.23	337.4	0.19	0	42.8	0.56	141.7	137.22	35.41	2.26	

ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Плов из филе куриного	90/150	28.7	14.1	45.4	425	7.9	0.2	33.6	0.7	43.3	227.2	64.7	2.2	90/150	28.7	14.1	45.4	425	7.9	0.2	33.6	0.7	43.3	227.2	64.7	2.2	ТТК
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из свежих яблок		0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0.00	0.08	14.20	4.40	5.10	0.95	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0.00	0.08	14.20	4.40	5.10	0.95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		31	14.31	93	619.4	10.68	0.23	33.6	1.04	73.1	260.6	83.2	3.61		31.3	14.5	94.1	625	11.8	0.232	33.6	1.04	80.4	268.2	87.6	3.77	
ОБЕД 2 смена																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1.74	6.33	11.16	111.14	10.7	0.05	11	2.4	58.5	60.7	27	1.22	250/10	1.74	6.33	11.16	111.1	10.7	0.05	11	2.4	58.5	60.7	27	1.22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленные	90	8.64	11.06	44.32	312	0.98	0.13	73.5	0.39	144	218	43.3	2.3	100	9.6	12.3	49.2	346.7	1.1	0.14	81.7	0.43	160	242.2	48.1	2.6	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53	180	4.38	6.44	44.02	251.6	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	0.64	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		17.74	23.34	134.01	821.94	23.51	0.3	111.5	4.33	228.2	398.7	116.81	5.79		19.87	25.73	147.83	907.4	30.73	0.35	125.1	4.79	250.3	445.6	133.4	6.56	
ПОЛДНИК																											
Булочка с яблоком и посыпкой	75	5.90	6.09	33.40	212.30	0.00	0.08	48.5	0.9	12.1	38.6	7.1	0.45	75	5.90	6.09	33.40	212.30	0.00	0.08	48.5	0.9	12.1	38.6	7.1	0.45	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		5.97	6.11	48.4	272.3	0	0.08	48.5	0.9	17.2	46.3	11.3	1.27		5.97	6.11	48.4	272.3	0	0.08	48.5	0.9	17.2	46.3	11.3	1.27	

СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Пикша припущенная, масло сливочное	90/10	17.1	8.2	0.9	190.9	0.82	0.08	49	0.48	15.4	196	15.4	0.9	100/10	18.8	9.02	0.99	210	0.91	0.09	53.9	0.53	16.9	215.6	16.9	0.99	ТТК
Капуста тушеная	150	3.6	6.8	16.2	140	17.9	0.08	39	3	55.8	67.5	24.4	0.9	180	4.3	8.2	19.4	168	21.5	0.1	46.8	3.6	67	81	29.3	1.1	Москва 1996 № 482
Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	6	2.1	0	0	0	13.8	14.4	8.4	0.3	100	0.8	0.1	1.7	10	3.5	0	0	0	23	24	14	0.5	Москва 1996 Таб. № 24
Компот из клюквы	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	Пермь 2006 № 226
Булочка "Домашняя"	50	3.64	6.26	22	159	0	0.6	2	2.33	9.9	35	13.7	0.65	50	3.64	6.26	22	159	0	0.6	2	2.33	9.9	35	13.7	0.65	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		26.5	21.5	71.4	630.6	56.8	0.79	90	6.5	123.2	348.7	81.9	3.7		29.2	53	75.40	681.7	61.9	0.8	102.7	7.1	145.1	391.4	93.9	4.2	
ОБЕД 2 смена																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2.8	5.8	13.9	120	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	250/10	2.8	5.8	13.9	120	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное	100	14.7	13.3	4	194.5	1.8	0.09	45.1	5.2	29.6	158.9	22.7	0.54	100	14.7	13.3	4	194.5	1.8	0.09	45.1	5.2	29.6	158.9	22.7	0.54	ТТК
Фасоль отварная с овощами	150	12.8	9.4	29.3	252.5	2.3	0.18	0	0	116	317.7	69.3	3.9	180	15.4	11.3	35.2	303	2.8	0.2	0	0	139.2	381.2	83.2	4.7	ТТК
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	200	0	0	19.97	76	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО		33.7	28.91	87.57	744.4	49.44	0.36	54.4	8.12	238.5	594.2	146.02	7.31		36.6	31	94.57	800.5	51.06	0.38	54.4	8.12	269	665.3	164.32	8.27	
полдник																											
Слойка с сахаром	42	3	14.9	19.4	225									42	3	14.9	19.4	225									ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО		3.07	14.92	34.4	285	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82		3.07	14.92	34.4	285	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	
