Утверждаю:
директор
МОУ СОШ №30
Филиппова В.В.

Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное питание»
_____Т. Н. Кулешова
«30» августа 2024 г.

Примерное двухнедельное бюджетное меню
школьных завтраков и обедов 1-4 классов
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
с односменным и двухсменным режимом работы
на 2024-2025 учебный год
летне-осеннего сезона

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	0	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8.7	11	44.4	312	0.96	0.14	73.5	0.2	144	218	43.3	2.3														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	**545**	**21.07**	**39.92**	**106.1**	**867.3**	**1.16**	**0.2**	**291**	**0.86**	**887.5**	**660.2**	**83.2**	**4.24**														
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, филе кур.от.	250/10	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
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.6	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 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	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
ИТОГО	**865**	**34.71**	**59.022**	**92.7**	**1074.01**	**12.73**	**0.696**	**27**	**8.3**	**126.3**	**416.5**	**120.91**	**7.45**	**995**	**33.98**	**62.48**	**105.34**	**1157.51**	**15.45**	**0.776**	**32.4**	**9.22**	**144.8**	**466.9**	**138.4**	**8.32**	
ПОЛДНИК																											
"Мамина радость" с тв.ап.	100	6.8	14.1	55.4	365									100	6.8	14.1	55.4	365									СХЗ
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24.6	114.4									200	0	0	24.6	114.4									Москва 1996 № 591
Яблоко свежее														100	0.4	0.4	9.1	44.4	10	0.03	0	0.2	16	11	9.1	2.3	
ИТОГО	**300**	**6.8**	**14.1**	**80**	**479.4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**400**	**7.2**	**14.5**	**89.1**	**523.8**	**10**	**0.03**	**0**	**0.2**	**16**	**11**	**9.1**	**2.3**	
ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	РЕЦЕПТУР
ЗАВТРАК																											
Котлеты Домашние	90	7.2	10.9	7.4	210	0.14	0.07	14.6	1.56	19.1	76.4	12.4	1.18														Москва 2017 № 271
Пюре картофельное	150	3.1	5.4	20.3	141	5	0.14	0.04	0.2	47	85	29	1.1														Москва 1996 № 472
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0														
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24														ТТК № 12
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.36	8.12	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														ТТК
ИТОГО	**540**	**12.9**	**23.712**	**75.63**	**618.1**	**30.82**	**0.25**	**54.64**	**2.19**	**104.4**	**212.8**	**62.92**	**3.19**														
ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3.2	5.6	12.1	112	11	0.05	0.22	0.2	52	58	25	1.3	270/10	3.4	6	13	120.6	11.8	0.05	0.24	0.22	56	62.5	26.9	1.4	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	150	33.1	27.9	0	384	1.96	0.09	17.7	1.2	435	321	35.1	0.27	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
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 свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	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	**860**	**41.18**	**34.83**	**95.75**	**855.45**	**24.40**	**0.28**	**49.8**	**3.0**	**474.6**	**440.2**	**93.0**	**4.94**	**970.00**	**47.32**	**39.92**	**103.33**	**957.70**	**32.56**	**0.33**	**59.14**	**3.60**	**544.9**	**507.0**	**109.4**	**5.64**	
ПОЛДНИК																											
Сдоба "Финская" с корицей	80	5.2	11.6	41.2	290.5									80	5.2	11.6	41.2	290.5									СХЗ
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
Мандарин														150	1.2	0	12.9	57	0	0.05	0	0	0	0	0	3.5	
ИТОГО	**302**	**5.33**	**11.62**	**56.4**	**352.5**	**2.83**	**0**	**0**	**0.02**	**7.9**	**9.1**	**5**	**0.9**	**452**	**6.53**	**11.62**	**69.3**	**409.5**	**2.83**	**0.05**	**0**	**0.02**	**7.9**	**9.1**	**5**	**4.4**	
СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											

Запеканка из творога	150	22.9	15.7	22.10	320.8	0.34	0.08	78	1.04	169	244.4	28.6	1.2														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														
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0.1	0	0.8	15.6	56	83	2														
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	**602**	**28.19**	**19.27**	**95.95**	**673.2**	**23.47**	**0.2**	**92**	**1.96**	**284.6**	**375.2**	**126.8**	**4.2**														
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной, филе куриным отварным	250/10/10	1.5	6.4	7.99	166.7	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	250/10/10	1.5	6.4	7.99	166.7	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120
Жаркое по-домашнему	90/200	25.7	19.3	36.9	437.7	12.7	0.3	0	5.2	56	375.8	77.8	7.1	100/200	26.6	20	38.2	452.8	13.2	0.31	0	5.4	57.9	388.8	80.5	7.3	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
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	
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
Яблоко свежее														200	0.8	0.8	18.2	88.8	20	0.06	0	0.4	32	22	18.2	4.6	
ИТОГО	880	**31.20**	**26.51**	**97.89**	**842.20**	**34.2**	**0.42**	**11.0**	**8.2**	**148.2**	**495.1**	**127.2**	**11.8**	**1130.0**	**33.2**	**28.2**	**118.5**	**951.7**	**55.8**	**0.5**	**11.0**	**8.8**	**189.4**	**537.7**	**152.5**	**16.75**	
ПОЛДНИК																											
Багет с сыром	100	12.8	14.1	37.6	333.1	0.17	0.13	80	3.2	282.4	230	37.5	1.3	130	16.6	18.3	48.8	433	0.22	0.2	104	4.2	367.1	299	48.8	1.7	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	**322**	**12.93**	**14.12**	**52.8**	**395.1**	**3**	**0.13**	**80**	**3.22**	**290.3**	**239.1**	**42.5**	**2.2**	**352**	**16.73**	**18.32**	**64**	**495**	**3.05**	**0.2**	**104**	**4.22**	**375**	**308.1**	**53.8**	**2.6**	
ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Плов из свинины	90/200	34.7	18.6	54.90	514.3	9.5	0.21	40.6	0.8	52.3	274.5	78.1	2.6														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														ТТК № 14
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
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	**595**	**37.03**	**18.94**	**82.5**	**637.5**	**20.1**	**0.27**	**40.6**	**1.46**	**70.4**	**315.2**	**100.9**	**4.18**														
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	3	5.8	17.2	133	8	0.09	0.21	0.2	34	79	27.0	1.0	250/10/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.2	44.1	1.02	Москва 1996 № 129
Тефтели из говядины, соус красный осн.	90/50	12.3	13.5	6.6	203	5.9	0.15	33.4	4.2	22.9	212.3	35.5	0.1	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
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	10.3	7.3	46.4	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	Пермь 2006 № 196
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"	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	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	820	**27.65**	**25.96**	**225.34**	**828.25**	**25.9**	**0.51**	**33.61**	**5**	**104.6**	**550.1**	**217.8**	**7.18**	**870**	**32.35**	**27.57**	**236.53**	**1009.5**	**26.7**	**0.66**	**51.3**	**7.7**	**115.5**	**618.8**	**271.08**	**11.29**	
ПОЛДНИК																											
"Ромовая баба" глазиров.	100	5.5	9	60	340									100	5.5	9	60	340									СХЗ
Ряженка	200	5.8	5	8	100	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	200	5.8	5	8	100	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	
Печенье "Американо" шоколадное сдобное														50	2.8	12	30	240									СХЗ
ИТОГО	**300**	**11.3**	**14**	**68**	**440**	**1.4**	**0.08**	**40**	**0**	**240**	**180**	**28**	**0.2**	**350**	**14.1**	**26**	**98**	**680**	**1.4**	**0.08**	**40**	**0**	**240**	**180**	**28**	**0.2**	
ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Макаронные изделия отварные с сыром	150/25	11.9	13.9	29.8	292.6	0.2	0.07	100.8	0.9	258.3	176.8	17.8	1.08														ТТК
Корж молочный	100	5	8.4	47.7	286	0.05	0.08	8	2.99	19.2	48.5	17.8	0.9														СХЗ
Мандарин свежий	200	1.6	0	17.2	76	0	0.06	0	0	0	0	0	4.6														

Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82														Москва 2004 № 685
ИТОГО	**690**	**18.57**	**22.32**	**109.7**	**714.6**	**0.25**	**0.21**	**108.8**	**3.89**	**282.6**	**233**	**39.8**	**7.4**														
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	Москва 1996 № 151
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	120	14.9	4.4	7.6	347.1	1.2	0.13	30	3.2	46.9	266.7	61.1	1.5	ТТК
Пюре картофельное	150	3.1	5.4	20.3	141	5	0.14	0.04	0.2	47	85	29	1.1	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.96	92.76	29.5	1.08	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнеч.	60	1.2	0.6	1.9	14.4	18.8	0.03	0	0.06	30	19.4	10	26.5	60	1.2	0.6	1.9	14.4	18.8	0.03	0	0.06	30	19.4	10	26.5	
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
Язычок слоеный с сахаром	50	2.2	7.2	27.20	180.5									50	2.2	7.2	27.20	180.5									СХЗ
ИТОГО	**860**	**24.35**	**22.76**	**108.75**	**865.3**	**26.93**	**0.32**	**22.75**	**3.5**	**154.9**	**383.2**	**110.3**	**30.4**	**930**	**28.63**	**24.22**	**114.85**	**1005.6**	**44.03**	**0.33**	**66.11**	**4.3**	**165.6**	**457.76**	**126.1**	**30.78**	
ПОЛДНИК																											
Сдоба "Выборгская" с повидл.	100	6.6	14.36	41.1	320	0.04	0.16	0	4.7	21.3	76.8	28.2	1.39	100	6.6	14.36	41.1	320	0.04	0.16	0	4.7	21.3	76.8	28.2	1.39	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
Сок фруктовый т/пак														200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	
ИТОГО	**315**	**6.67**	**14.38**	**56.1**	**380**	**0.04**	**0.16**	**0**	**4.7**	**26.4**	**84.5**	**32.4**	**2.21**	**515**	**7.27**	**14.78**	**88.7**	**516.4**	**4.04**	**0.18**	**0**	**4.9**	**40.4**	**98.5**	**40.4**	**5.01**	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Рыбное филе жареное	100	16.2	14.6	4.4	288.3	1.98	0.1	49.6	5.7	32.6	174.8	25	0.6														Москва 1996 № 310
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														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														ТТК № 12

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	**540**	**22.55**	**20.582**	**85.48**	**692.8**	**7.66**	**0.17**	**76.6**	**6.76**	**64.81**	**279.3**	**65.41**	**4.39**		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
ОБЕД																											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8.9	5.2	17.4	153	11	0.14	0.2	0.3	29	126	35.8	2.05	250/10	8.9	5.2	17.4	153	11	0.14	0.2	0.3	29	126	35.8	2.05	Москва 1996 № 135
Биточки куриные рубленые	90	14.9	11.2	13.2	214.2	0.72	0.1	0.36	0.81	11.1	156.6	28.8	2.3	100	16.5	12.5	14.6	238	0.8	0.12	0.4	0.9	12.3	173.5	32	2.6	ТТК
Перловка отварная	200	5.9	6.1	42	246.7	0	0.05	0.04	0.8	24	204	25.3	1.2	200	5.9	6.1	42	246.7	0	0.05	0.04	0.8	24	204	25.3	1.2	Самара 2013 № 457
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 черной смородины	200	0	0	19.97	76	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	200	0	0	19.97	76	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	ТТК
Сок фруктовый т/пак	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	
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	**895**	**30.6**	**30.6**	**146.5**	**998.2**	**62.3**	**0.4**	**40.6**	**3.4**	**121.8**	**576.6**	**134.9**	**10.4**	**1130**	**36**	**32**	**149.5**	**1030.8**	**69.5**	**0.45**	**40.64**	**3.82**	**128.6**	**603.5**	**146.1**	**11.08**	
ПОЛДНИК																											
Булочка "Молочная"	80	4.4	6.8	40	239.2									80	4.4	6.8	40	239.2									СХЗ
Чай с сахаром	200	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
Йогурт	140	5	6.8	11	124									140	5	6.8	11	124									
ИТОГО	**420**	**9.47**	**13.62**	**66**	**423.2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	**420**	**9.47**	**13.62**	**66**	**423.2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	
2 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая пшенная 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
Батон	30	1.6	0.2	10.2	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22														ТТК
Конвертик "Каприз" с грушевой начинкой	70	3.2	8.4	44.1	266																						СХЗ

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	**582**	**12.33**	**32.82**	**109.66**	**795.8**	**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**		
ОБЕД																											
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	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
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	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	Москва 2006 № 253
Банан свежий														150	2.3	0.8	31.5	144	15	0.06	0	0.6	12	42	63	0.9	
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	**865**	**43.52**	**21.56**	**108.95**	**822.5**	**32.96**	**0.526**	**38.5**	**4.83**	**142.2**	**424.5**	**150.8**	**6.34**	**1080**	**49.26**	**23.94**	**146.8**	**1019.6**	**55.85**	**0.636**	**42**	**5.8**	**164.3**	**500.2**	**228.5**	**7.8**	
ПОЛДНИК																											
Кекс "Шондик"	120	8.5	30	63.6	558									120	8.5	30	63.6	558									СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	**335**	**8.57**	**30.02**	**78.6**	**618**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	**335**	**8.57**	**30.02**	**78.6**	**618**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	
ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Биточки рубленые Особые, масло сливочное	90/10	15.1	17.9	13.5	276.4	0.53	0.1	36.7	0.9	13.4	160.5	29.1	2.4														ТТК
Пюре картофельное	150	3.1	5.4	20.3	141	5	0.14	0.04	0.2	47	85	29	1.1														Москва 1996 № 472
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														ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	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														ТТК

ИТОГО	**530**	**20.66**	**23.62**	**82.2**	**616.6**	**17.23**	**0.312**	**36.74**	**1.84**	**87.6**	**282.9**	**81.8**	**5.21**														
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/10	6.2	8.4	8	127	23	0.01	0.21	0.2	46	70	5	2.5	250/10/10	6.2	8.4	8	127	23	0.01	0.21	0.2	46	70	5	2.5	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	150	33.1	27.9	0	384	2	0.09	17.7	1.2	435	321	35.1	0.3	ТТК
Макаронные изделия отв.	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	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
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
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	
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	**900**	**45.52**	**38.832**	**92.73**	**899.7**	**30.38**	**0.22**	**56.71**	**2.83**	**473.8**	**466.9**	**72.5**	**7.89**	**960**	**50.22**	**42.72**	**93.83**	**956.5**	**31.8**	**0.23**	**59.11**	**3**	**539.1**	**517.28**	**81.6**	**8.12**	
ПОЛДНИК																											
Корж молочный	100	5	8.4	47.7	286	0.05	0.08	8	2.99	19.2	48.5	17.8	0.9	100	5	8.4	47.7	286	0.05	0.08	8	2.99	19.2	48.5	17.8	0.9	СХЗ
"Снежок" кисло-молочный напиток	200	5.6	5	22	156	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	200	5.6	5	22	156	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	
Банан свежий														200	3	1	42	192	20	0.1	0	0.8	15.6	56	83	2	
ИТОГО	**300**	**10.6**	**13.4**	**69.7**	**442**	**1.45**	**0.16**	**48**	**2.99**	**259.2**	**228.5**	**45.8**	**1.1**	**500**	**13.6**	**14.4**	**111.7**	**634**	**21.45**	**0.26**	**48**	**3.79**	**274.8**	**284.5**	**128.8**	**3.1**	
СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**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	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82														Москва 2004 № 685
ИТОГО	**605**	**24.65**	**18.62**	**76.5**	**613.5**	**20.7**	**0.19**	**108.7**	**1.73**	**354.9**	**399.5**	**69**	**6.95**														
ОБЕД																											

Рассольник ленингр., сметана	250/10	3	5.8	17.2	133	8	0.09	0.21	0.2	34	79	27.0	1.02	250/10	3	5.8	17.2	133	8	0.09	0.21	0.2	34	79	27.0	1.02	Москва 1996 № 129
Филе "Гурман"	90/75	28.8	13.5	6.7	264.1	1.8	0.09	0.07	3.6	25.8	155.1	28.8	1.7	100/75	30.6	14.2	7.1	280.1	1.9	0.1	0.07	3.7	27.3	164.5	30.6	1.8	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	Пермь 2006 № 196
Помидор свежий														100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из апельсин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	Пермь 2006 № 226
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	**865**	**45.47**	**27.11**	**230.27**	**923.8**	**21.8**	**0.48**	**0.28**	**4.34**	**109.5**	**536.2**	**243**	**9.79**	**975**	**48.37**	**28.01**	**234.67**	**961.8**	**39.6**	**0.56**	**0.28**	**5.14**	**125**	**571.6**	**264.8**	**10.79**	
ПОЛДНИК																											
"Мамина радость" с мак.	80	6.7	6.8	46.2	273.6									80	6.7	6.8	46.2	273.6									СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 686
Йогурт	140	5	6.8	11	124									140	5	6.8	11	124									
ИТОГО	**435**	**11.77**	**13.62**	**72.2**	**457.6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	**435**	**11.77**	**13.62**	**72.2**	**457.6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	
ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Колбаски рыбные	90	11.2	3.3	5.7	260.3	0.9	0.1	22.5	2.4	35.2	199.9	45.8	1.1														ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.6	61.5	19.01	0.53														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														ТТК № 14
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
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	**552**	**17.24**	**9.01**	**70.18**	**595.2**	**14.33**	**0.19**	**49.5**	**3.68**	**58.7**	**303.5**	**88.41**	**3.29**														
ОБЕД																											

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3.2	5.6	12.1	112	11	0.05	0.22	0.2	52	58	25	1.3	250/10	3.2	5.6	12.1	112	11	0.05	0.22	0.2	52	58	25	1.3	Москва 1996 № 110
Котлеты Домашние	90	7.2	10.9	7.4	210	0.14	0.07	14.6	1.56	19.1	76.4	12.4	1.18	110	8.8	13.3	9.02	256.6	0.18	0.09	17.8	1.9	23.3	93.4	15.2	1.4	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	180	4.3	8.2	19.4	168	21.4	0.1	46.8	3.6	67	81	29.3	1.08	200	4.8	9.1	21.6	187	23.8	0.11	52	4	74.4	90	32.6	1.2	Москва 1996 № 482
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	19.36	8.12	0.45	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.36	8.12	0.45	Москва 1996 № 585
Сок фруктовый т/пак	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	
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	40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.3	ТТК
ИТОГО	**1050**	**19.1**	**25.512**	**127.9**	**870.8**	**62.22**	**0.3**	**61.62**	**6.07**	**192.6**	**299**	**101.22**	**7.87**	**1140**	**22**	**29.1**	**136.22**	**958.7**	**65.78**	**0.34**	**70.02**	**6.9**	**213**	**338.36**	**113.92**	**8.45**	
ПОЛДНИК																											
Пицца школьная	100	9.73	13.1	29.23	292.5	0.19	0.1	42.8	0.56	136.6	129.5	31.21	1.44	100	9.73	13.1	29.23	292.5	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
Мандарин свежий														200	1.6	0	17.2	76	0	0.06	0	0	0	0	0	4.6	
ИТОГО	**315**	**9.8**	**13.12**	**44.23**	**352.5**	**0.19**	**0.1**	**42.8**	**0.56**	**141.7**	**137.2**	**35.41**	**2.26**	**515**	**11.4**	**13.12**	**61.43**	**428.5**	**0.19**	**0.1**	**42.8**	**0.56**	**141.7**	**137.22**	**35.41**	**6.86**	
ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Макаронные изделия отварные с сыром	150/25	11.9	13.9	29.8	292.6	0.2	0.07	100.8	0.9	258.3	176.8	17.8	1.08														ТТК
Булочка "Молочная"	80	4.4	6.8	40	239.1																						СХЗ
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0.10	0.00	0.80	15.60	56.00	83.00	2.00														
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82														Москва 2004 № 685
ИТОГО	**670**	**19.37**	**21.72**	**126.8**	**783.7**	**20.2**	**0.17**	**100.8**	**1.7**	**279**	**240.5**	**105**	**3.9**														
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, филе кур.от.	250/10	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	300/10	13	8.2	24.9	259.2	8.7	0.2	0	2.9	51	105	42.5	2.4	Москва 1996 № 138
Фрикадельки изговядины, соус красный основной	90/75	14.2	18	11.3	268.2	0	0.05	0.05	0.7	377	153	19.8	1.8	100/75	15.1	19.1	12	284.5	0	0.05	0.05	0.7	400	162	21	1.9	ТТК
Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.7	92.8	29.5	1.1	200	4.1	6.4	27.2	183	24.2	0.13	39.9	0.22	50.8	103	32.8	1.22	Москва 1996 № 472

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	60	3.2	0.4	20.40	100	0	0.04	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	ТТК
ИТОГО	925	**32.49**	**31.24**	**98.55**	**839.4**	**40.93**	**0.49**	**35.95**	**4.24**	**488.6**	**392.4**	**112.4**	**6.64**	**1075**	**37.95**	**34.56**	**117.75**	**974.6**	**51.83**	**0.52**	**39.95**	**5.32**	**535.1**	**456.3**	**138.4**	**7.84**	
ПОЛДНИК																											
Ватрушка с творожной нач.	100	8	14	44	334									100	8	14	44	334									СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Йогурт														140	5	6.8	11	124									
ИТОГО	**315**	**8.07**	**14.02**	**59**	**394**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	**455**	**13.07**	**20.82**	**70**	**518**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	
СУББОТА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	**7-11 лет**													**12 и старше**													**№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР**
	ВЫХОД, гр	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	**ВЫХОД, гр**	**Белки,гр**	**Жиры,гр**	**Углеводы,гр**	**ККАЛ**	**Витамин С**	**Витамин В1**	**Витамин А**	**Витамин Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
ЗАВТРАК																											
Жаркое по-домашнему	90/200	25.7	19.3	36.9	437.7	12.7	0.3	0	5.2	56	375.8	77.8	7.1														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														ТТК № 12
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														Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.25														ТТК
ИТОГО	**590**	**28.41**	**19.612**	**73.17**	**597.5**	**50.38**	**0.34**	**0**	**5.93**	**96.8**	**429**	**106.8**	**8.3**														
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	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
Картофель отварной	150	2.9	4.7	23.5	145	21	0.15	0.04	0.2	21	79	30	1.2	180	3.5	5.6	28.2	174	25.2	0.18	0.05	0.2	25.2	94.8	36	1.4	Самара 2013 № 471
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

Булочка с сахаром	80	6	2.3	48	237	0	0.11	0.01	0.7	11	48	8	0.6	80	6	2.3	48	237	0	0.11	0.01	0.7	11	48	8	0.6	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	850	**30.1**	**26.5**	**128.47**	**868.5**	**59.8**	**0.4**	**45.36**	**7.22**	**122.5**	**378.9**	**95.72**	**4.37**	**880**	**30.7**	**27.4**	**133.17**	**897.5**	**64**	**0.43**	**45.37**	**7.22**	**126.7**	**394.7**	**101.72**	**4.57**	
ПОЛДНИК																											
Манник с джемом	150/40	5.6	4.3	38.7	300									200/40	7.1	5.4	48.9	378.9									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	**405**	**5.67**	**4.32**	**53.7**	**360**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	**465**	**7.17**	**5.42**	**63.9**	**438.9**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5.1**	**7.7**	**4.2**	**0.82**	

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборника рецептур для ПОП 1994,1996,1997 года г. Москва, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 года г. Самара.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3./2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.3.).
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.4.).
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.5).
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.6).
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию_____Л.В.Сотникова