

Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

28 августа 2023 года



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

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	Выход г/р	Белки, г/р	Жиры, г/р	Углеводы, г/р	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход г/р	Белки, г/р	Жиры, г/р	Углевод ы,г/р	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Мг	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
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		17,37	20,22	75,9	556,6	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	0	0	0	
ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)																													
ОБЕД 2 смена																													
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, копченая п/к	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			Перль 2006 № 196
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,88	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			Перль 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 БЮРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин В12	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин В12		Са	Р

ЗАВТРАК

Тфтели из говядины, соус красный основной	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	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	306	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
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		18,02	18,62	75,64	546,45	58,7	0,33	63,3	5,13	94,5	342	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
Сплетти 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	0,012	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		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
	ЗАВТРАК							ЗАВТРАК							ЗАВТРАК							ЗАВТРАК							
	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины н с	Витамины н в1	Витамины н а	Витамины н е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины н с	Витамины н в1	Витамины н а	Витамины н е	Са	Р	Мг	Fe			
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

Рассолычник 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	0,016	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
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, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Са	Р	Mg	Fe	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Са	Р		Mg	Fe
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 гущенное	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	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	2,3	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	2,3		
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	29,49	20,67	65,95	568,6	3,52	0,14	104	1,32	295	356,8	48,2	4,65		32,99	23,07	69,35	618	3,53	0,15	116	1,52	321	394,4	52,6	4,8		

ОБЕД 2 смена

Щи из свежей капусты с картофелем, 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	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	198,7	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	220,8	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Пюре картофельное	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	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
Компот из апельсинов	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	22,93	17,16	198,43	716	50,54	0,34	69,4	5,53	171,4	397,9	117,52	4,07		540	24,13	17,56	199,13	738,1	50,59	0,37	71,9	5,73	175,3	420,06	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	Москва 2006 № 287
Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	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	Москва 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
-------	------	------	-------	-------	-----	------	-------	------	------	------	----	------	------	------	-------	-------	-----	------	-------	------	------	------	----	------

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО БЕОПНИКУ РЕЦЕПТУР		
	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	Ккал	Витамины н.с	Витамины в1	Витамины н.а	Витамины н.е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	Ккал	Витамины н.с	Витамины в1	Витамины н.а	Витамины н.е	Са	Р	Мг	Fe			
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
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9																Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82																ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																ТТК
ИТОГО		15,87	14,92	86,5	546,6	15,2	0,15	100,8	1,76	280	243,9	91,6	3,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)

Шницель рубленый, масло слив.														100/10	14,38	22,9	7,9	301,6	4,3	0,11	63,8	3,11	18,8	154,6	25,4	2		Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отварные														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														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		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		ТТК
ИТОГО														9,02	5,82	64,6	342,1	38,8	0,1	41,2	1,6	63,16	109,48	41,92	2,63			

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,19	3,95	15,46	182,2	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	250/10	4,19	3,95	15,46	125,6	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05		Москва 1996 № 135
Биточки 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	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3		Москва 1996 № 271
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,9	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1		Москва 1996 № 482
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		18,49	22,45	90,46	761,6	33,12	0,44	53,6	7,62	140,8	284,6	92,2	7,75		19,99	25,05	94,46	756,3	36,78	0,46	63	8,36	154,1	306,6	98,50	8,07		

ПОЛДНИК

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
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		4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08		4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	

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	0,012	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	615,75	1,1	0,372	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
Огулец 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
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		26,65	21,41	86,7	711,2	19,75	0,28	9,3	7,21	133,1	405,6	118,4	8,11	635	28,95	23,1	90,7	730,7	21,81	0,3	9,3	7,31	144,8	442,6	128,9	8,87	

ПОЛДНИК

Булочка Молоочная	80	4,4	6,8	40	240									80	4,4	6,8	40	240									СЗ
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 г/р	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ККАЛ	Витамин Н С	Витамин Н В1	Витамин Н А	Витамин Н Е	Са	Р	Мг	Fe	Выход г/р	Белки г	Жиры г	Углевод ы/р	ККАЛ	Витамин Н С	Витамин Н В1	Витамин Н А	Витамин Н Е	Са	Р		Мг	Fe	
Каша вязкая пшеница 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 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		9,13	24,42	65,56	529,8	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	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	Перль 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	250/10	4,19	3,95	15,46	125,61	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	2	250/10	4,19	3,95	15,46	125,6	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	0,016	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	Перль 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		41,41	20,71	108,93	804,52	32,96	0,526	38,5	4,83	142,2	424,5	150,8	6,34		44,85	22,29	115,28	857,6	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	Выход, гр	7-11 лет												11 и старше												№ по ассортименту РЕЦЕПТУР																	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, гр		ККАЛ		Витамины НС		Витамины В1		Витамины НА		Витамины НЕ		Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, г		Жиры, г		Углевод, гр		ККАЛ		Витамины НС		Витамины В1		Витамины НА		Витамины НЕ		Са	Р	Мг	Fe	
		р	р	р	р	гр	гр	гр	гр	Н С	Н В1	НА	НЕ	г	г	г	г	г	г	г	г	г	гр	р	р		р	р	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр
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	0,292	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	1,39	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,833	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	100/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,833	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	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 СЕРИИ ИЛИ РЕЦЕПТУР							
	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С		Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	P	Mg
Пудинг из творога (запеченный), МОЛОКО стуженное	150/30	23,3	14,4	59,6	496,3	0,84	0,12	107,3	0,8	326,4	361,2	48,6	1,44	200/30	29,8	18,4	76,2	634,2	1,1	0,15	137,1	1,02	416,6	461,5	62,1	1,8	1,8	Москва 1996 № 296
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,1	44,4	10	0,03	0	0,2	16	11,1	9,1	2,3	100	0,4	0,4	9,1	44,4	10	0,03	0	0,2	16	11,1	9,1	2,3	2,3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,833	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	100/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,833	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		23,83	14,82	83,9	602,7	13,67	0,15	107,3	1,02	350,3	381,4	62,7	4,64		30,33	18,82	100,5	740,6	13,93	0,18	137,1	1,24	440,5	481,7	76,2	5		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше						№ ПО СЕРИИ ИЛИ РЕЦЕПТУР							
	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С		Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	P	Mg
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	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	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	1,7,5	252	168	6,01	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	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	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	0,22	ТТК

ОБЕД 2 смена

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше						№ ПО СЕРИИ ИЛИ РЕЦЕПТУР							
	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	P	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С		Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	P	Mg
Пудинг из творога (запеченный), МОЛОКО стуженное	150/30	23,3	14,4	59,6	496,3	0,84	0,12	107,3	0,8	326,4	361,2	48,6	1,44	200/30	29,8	18,4	76,2	634,2	1,1	0,15	137,1	1,02	416,6	461,5	62,1	1,8	1,8	Москва 1996 № 296
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,1	44,4	10	0,03	0	0,2	16	11,1	9,1	2,3	100	0,4	0,4	9,1	44,4	10	0,03	0	0,2	16	11,1	9,1	2,3	2,3	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,833	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	100/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,833	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО		23,83	14,82	83,9	602,7	13,67	0,15	107,3	1,02	350,3	381,4	62,7	4,64		30,33	18,82	100,5	740,6	13,93	0,18	137,1	1,24	440,5	481,7	76,2	5		

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 СЕРИИ ИЛИ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины НА	Витамины НЕ	Са	Р	

ЗАВТРАК

Котлеты рубленные 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, колбаса п/к	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
	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	
Жаркое по-домашнему																											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	129,52	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	137,22	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 БЕОПЧКВ РЕЦЕПТУР						
	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин Н С	Витамин Н В1	Витамин Н А	Витамин Н Е	Са	Р	Mg	Fe	Выход, , гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин Н С	Витамин Н В1		Витамин Н А	Витамин 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	1,88	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
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
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		30,87	14,33	72,2	543,4	9,58	0,22	33,6	0,96	64	263,9	82,3	3,48		31,17	14,52	73,3	549	10,7	0,22	33,6	0,96	71,3	271,5	86,7	3,64	

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	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 №110
Биточки "Особые" рубленые	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 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
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		18,35	23,32	133,58	824,55	24,53	0,306	111,5	5,05	255	416,3	130,41	5,89		20,48	25,71	147,4	910	31,75	0,356	125,1	5,51	277,2	463,2	147	6,66	

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, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe	
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		
Капустя 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	Перель 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		21,9	12,7	55,5	471,5	56,82	0,17	88	1,3	62,9	316,3	67,5	3,1		25,61	17,52	60,50	470,1	63,5	0,3	53,9	1,41	71,9	356,6	77,7	3,52			

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe	
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		
ИТОГО		21,9	12,7	55,5	471,5	56,82	0,17	88	1,3	62,9	316,3	67,5	3,1		25,61	17,52	60,50	470,1	63,5	0,3	53,9	1,41	71,9	356,6	77,7	3,52			

ОБЕД 2 смена

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины Н С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Мг	Fe	
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		
ИТОГО		21,9	12,7	55,5	471,5	56,82	0,17	88	1,3	62,9	316,3	67,5	3,1		25,61	17,52	60,50	470,1	63,5	0,3	53,9	1,41	71,9	356,6	77,7	3,52			

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	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	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	5,1	7,7	4,2	0,82	

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.
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 пищевая 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