

1 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витами Н А	Витами Н Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Каша вязкая пшеничная <b>на воде</b> с маслом сливочным	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,16	84	0,26	164,6	249,1	49,5	0,2	2,6	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,05	261	0,45	880,5	501	35	0,09	1,05	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,02	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	0,82	Москва 2004 № 685
<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>21,67</b>	<b>75,9</b>	<b>574,6</b>	<b>1,31</b>	<b>0,23</b>	<b>345</b>	<b>0,97</b>	<b>1054,8</b>	<b>775,2</b>	<b>95,3</b>	<b>0,31</b>	<b>4,69</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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	0,08	2	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	0,15	3,6	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	0,12	4,8	Пермь 2006 № 196
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	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	0,02	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>итого</b>	<b>905</b>	<b>40,65</b>	<b>59,962</b>	<b>105,3</b>	<b>1155,5</b>	<b>11,71</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>7,24</b>	<b>115,5</b>	<b>556,4</b>	<b>229,3</b>	<b>0,46</b>	<b>11,84</b>	

ВТОРНИК															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Тефтели 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	0,04	2,8	Москва 1996 № 422
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	0,1	1,2	Москва 2017 № 310
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>18,06</b>	<b>18,52</b>	<b>74,8</b>	<b>546,5</b>	<b>41,5</b>	<b>0,38</b>	<b>33,4</b>	<b>5,26</b>	<b>64,5</b>	<b>339</b>	<b>91,4</b>	<b>0,21</b>	<b>7,56</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, филе куриное отварное	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	0,05	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	0,08	0,23	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	0,03	0,53	Москва 1996 № 465
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>итого</b>	<b>820</b>	<b>37,25</b>	<b>36,47</b>	<b>103,38</b>	<b>920,10</b>	<b>15,00</b>	<b>0,22</b>	<b>53,6</b>	<b>5,0</b>	<b>463,1</b>	<b>444,0</b>	<b>94,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,83</b>	

СРЕДА															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
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	0,19	2,5	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,01	0,71	Пермь 2006 №226
<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>35,11</b>	<b>16,412</b>	<b>84,92</b>	<b>630,3</b>	<b>46,69</b>	<b>0,23</b>	<b>38,5</b>	<b>1,39</b>	<b>88,9</b>	<b>307,7</b>	<b>100,9</b>	<b>0,27</b>	<b>3,67</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	0,06	1,02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы	90	14,7	11,1	12,9	218,1	0,81	0,07	18	0,34	39,6	86,4	23,4	0,15	2	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	0,02	1,1	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	0,03	0,54	ТТК № 14
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
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	0,03	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>итого</b>	<b>840</b>	<b>29,72</b>	<b>28,72</b>	<b>101,30</b>	<b>895,26</b>	<b>22,1</b>	<b>0,42</b>	<b>107,8</b>	<b>5,5</b>	<b>145,4</b>	<b>293,1</b>	<b>117,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	

ЧЕТВЕРГ															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углево ды, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витами Н А	Витами Н Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	0,45	1,35	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	0,1	
Мандарин свежий	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	0,03	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	0,9	Москва 2004 № 686
<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>29,49</b>	<b>20,67</b>	<b>65,95</b>	<b>568,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,14</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>0,48</b>	<b>4,65</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриное отварное	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	0,83	Москва 1996 № 120
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,13	1,1	ТТК
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	0,1	1,2	Москва 2017 № 310
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	0,02	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,02	0,4	Москва 1996 таб. № 24
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,02	0,45	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>23,26</b>	<b>22,91</b>	<b>93,63</b>	<b>808,6</b>	<b>79,7</b>	<b>0,39</b>	<b>73,5</b>	<b>5,63</b>	<b>168,52</b>	<b>414,26</b>	<b>127,42</b>	<b>0,36</b>	<b>4,8</b>	

ПЯТНИЦА															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углево ды, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Макаронные изделия отвар. с сыр	150/25	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	176,8	17,8	0,12	1,08	ТТК
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,05	0,9	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>695</b>	<b>15,87</b>	<b>14,92</b>	<b>86,5</b>	<b>546,6</b>	<b>15,2</b>	<b>0,15</b>	<b>100,8</b>	<b>1,76</b>	<b>280</b>	<b>243,9</b>	<b>91,6</b>	<b>0,18</b>	<b>3,02</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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	0,08	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	0,08	1,18	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,06	0,9	Москва 1996 № 482
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>18,49</b>	<b>22,45</b>	<b>90,46</b>	<b>761,6</b>	<b>33,12</b>	<b>0,44</b>	<b>53,6</b>	<b>7,62</b>	<b>140,78</b>	<b>284,6</b>	<b>92,2</b>	<b>0,28</b>	<b>7,75</b>	
<b>СУББОТА</b>															

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углево ды, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин Н А	Витамин Н Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Фрикадельки рыбные, соус белый	90/50	12	22	0	246	0	0,14	0	0,4	32,3	119,3	15,9	0,1	1,38	Москва 2017 № 240
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,12	4,8	Пермь 2006 № 196
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,02	0,24	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>22,65</b>	<b>28,39</b>	<b>190</b>	<b>680,95</b>	<b>12</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>73,9</b>	<b>349,8</b>	<b>164,5</b>	<b>0,25</b>	<b>6,64</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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	0,04	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	0,26	5,5	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	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	0,02	0,45	Пермь 2006 № 253
Булочка с маком	100	6,8	12,5	42,1	318	0	0,12	0	5,1	18,6	64,2	26,2	0,06	1,2	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>945</b>	<b>33,45</b>	<b>33,912</b>	<b>128,8</b>	<b>1029,2</b>	<b>19,75</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>12,31</b>	<b>151,7</b>	<b>469,8</b>	<b>144,6</b>	<b>0,47</b>	<b>9,31</b>	
<b>2 неделя</b>															

ПОНЕДЕЛЬНИК															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углево ды, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	B2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Каша вязкая пшениная <b>на воде</b> 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	0,21	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	0,01	0	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	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	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>512</b>	<b>9,13</b>	<b>24,42</b>	<b>65,56</b>	<b>529,8</b>	<b>3,93</b>	<b>0,17</b>	<b>123,4</b>	<b>0,81</b>	<b>144,2</b>	<b>218,4</b>	<b>94</b>	<b>0,23</b>	<b>3,52</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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	0,03	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	0,17	2,5	ТТК
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий "	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>41,25</b>	<b>21,07</b>	<b>121,3</b>	<b>855,41</b>	<b>34,71</b>	<b>0,53</b>	<b>38,5</b>	<b>4,21</b>	<b>123,88</b>	<b>416,6</b>	<b>141,3</b>	<b>0,29</b>	<b>8,66</b>	
<b>ВТОРНИК</b>															

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
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	0,15	1,98	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	1,1	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>21,92</b>	<b>20,742</b>	<b>83,85</b>	<b>602,15</b>	<b>3,59</b>	<b>0,162</b>	<b>52,3</b>	<b>1,5</b>	<b>83,18</b>	<b>165,2</b>	<b>50,84</b>	<b>0,25</b>	<b>4,49</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриным отварным	250/10/15	4,7	7,6	8,2	118,4	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,05	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	0,08	0,23	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	0,1	1,2	Москва 2017 № 310
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,1	0,3	Москва 1996 таб.№ 24
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
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	0,02	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>885</b>	<b>39,91</b>	<b>43,87</b>	<b>71,8</b>	<b>843</b>	<b>41,83</b>	<b>0,34</b>	<b>66,3</b>	<b>4,23</b>	<b>480,5</b>	<b>473,3</b>	<b>106,6</b>	<b>0,39</b>	<b>3,76</b>	
<b>СРЕДА</b>															



НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин Н А	Витамин Н Е	Са	Р	Мg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	0,41	1,4	Москва 1996 № 296
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	0,1	
Мандарин свежий	130	1,04	0	11,2	49,4	0	0,03	0	0	0	0	0	0,03	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	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>24,23</b>	<b>16,97</b>	<b>64,15</b>	<b>543,3</b>	<b>3,43</b>	<b>0,15</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>0,44</b>	<b>5,4</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана	250/10/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,1	0,1	1,02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки из говядины, 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	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	0,12	4,8	Пермь 2006 № 196
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,01	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>28,71</b>	<b>23,702</b>	<b>112,6</b>	<b>882,35</b>	<b>49,88</b>	<b>0,45</b>	<b>36,9</b>	<b>6,12</b>	<b>112,4</b>	<b>489,15</b>	<b>233,22</b>		<b>9,39</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	В2	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Котлеты рубленные из говядины	90	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	0,1	2,3	Москва 1996 № 416
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	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	0,03	0,54	ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	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	0,01	0,22	ТТК
<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>15,15</b>	<b>17,15</b>	<b>126,2</b>	<b>721,3</b>	<b>15,58</b>	<b>0,24</b>	<b>100,5</b>	<b>1,85</b>	<b>173,61</b>	<b>326,5</b>	<b>88,91</b>	<b>0,2</b>	<b>6,39</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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	0,08	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	0,26	5,9	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,02	0,24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>итого</b>	<b>830</b>	<b>36,05</b>	<b>23,412</b>	<b>213</b>	<b>822,5</b>	<b>31,48</b>	<b>0,49</b>	<b>0</b>	<b>7,24</b>	<b>132,3</b>	<b>461,1</b>	<b>126</b>	<b>0,45</b>	<b>9,2</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>															

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин НА	Витамин НЕ	Са	Р	Mg	BZ	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
Бедро куриное отварное с маслом сл	100/5	23,5	25,8	0,5	164	23,5	0,04	96,2	0,42	56	167,1	20,3	0,08	1,8	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	143,9	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	29,3	0,1	1,2	Москва 2017 № 310
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>28,9</b>	<b>30,312</b>	<b>71,3</b>	<b>509,3</b>	<b>70,18</b>	<b>0,23</b>	<b>96,2</b>	<b>0,95</b>	<b>106,52</b>	<b>295,16</b>	<b>71,12</b>	<b>0,27</b>	<b>3,91</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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	0,05	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	0,15	2,3	ТТК
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,01	0	
Макаронные изд.отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	1,1	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	0,03	0,54	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	0,03	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>20,3</b>	<b>29,71</b>	<b>123,5</b>	<b>849,3</b>	<b>24,53</b>	<b>0,336</b>	<b>158,8</b>	<b>5,36</b>	<b>268,62</b>	<b>403,2</b>	<b>120,3</b>	<b>0,32</b>	<b>6,46</b>	
<b>СУББОТА</b>															

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углево ды,гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витами н А	Витами н Е	Са	Р	Mg	ВZ	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>															
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	0,09	0,9	ТТК
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,9	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,1	0,9	Москва 1996 № 482
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,1	0,3	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	0,01	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>22,89</b>	<b>15,26</b>	<b>49,39</b>	<b>471,6</b>	<b>56,82</b>	<b>0,19</b>	<b>88</b>	<b>4,12</b>	<b>113,3</b>	<b>313,7</b>	<b>68,2</b>	<b>0,31</b>	<b>3,03</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>															
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	0,04	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	1,09	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	0,1	3,9	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Булочка домашняя	100	7,3	12,5	43,9	318	0	0,12	4	4,66	19,8	70	27,4	0,006	1,3	ТТК
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,01	0,71	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>41</b>	<b>41,412</b>	<b>131,5</b>	<b>1062,4</b>	<b>49,44</b>	<b>0,48</b>	<b>58,4</b>	<b>12,78</b>	<b>258,3</b>	<b>664,2</b>	<b>173,42</b>	<b>1,336</b>	<b>8,61</b>	

Стоимость рациона 1 **120=0**  
Стоимость рациона 2 **0**



\_\_\_\_\_









—















—

—

