

Салас  
Директор  
М.А. Шостаков  
2. С.А. Шостаков  
И.В. Шостаков  
28.04



Утверждаю:  
и. о. директора  
ЭМУП «Общественное питание»  
И.В. Шостаков

28.04 2023 года

**Примерное двухнедельное меню  
городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей  
в период летних каникул 2022 - 2023 учебного года  
для муниципальных общеобразовательных учреждений  
Эжвинского района г. Сыктывкара**

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	230/10	6,9	12,5	49,2	336	1,1	0,07	62,6	70,1	149,7	179,4	41,1	0,7	260/15	7,9	14,3	56,3	385	1,3	0,08	71,8	80,3	171,6	205,6	47,2	0,8	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1	Москва 1994 таб. № 25
Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,2	98,6	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0	15	0,15	10,8	0,2	98,6	0	0	60	0,15	3,6	4,5	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	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	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>13,36</b>	<b>29,42</b>	<b>74,6</b>	<b>616,6</b>	<b>1,24</b>	<b>0,12</b>	<b>296,1</b>	<b>70,81</b>	<b>750,3</b>	<b>542,7</b>	<b>75,2</b>	<b>2,44</b>	<b>565</b>	<b>16,62</b>	<b>34,22</b>	<b>81,7</b>	<b>701,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>392,8</b>	<b>81,21</b>	<b>1065,4</b>	<b>735,8</b>	<b>45,8</b>	<b>2,14</b>	
<b>ОБЕД</b>																											
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	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
Котлеты рубленные 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
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Москва 1996 № 273
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	Москва 2011 № 14
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	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	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	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
<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>34,33</b>	<b>35,2</b>	<b>100,28</b>	<b>886,95</b>	<b>10,24</b>	<b>0,42</b>	<b>92,32</b>	<b>4,18</b>	<b>139,1</b>	<b>292,36</b>	<b>94,32</b>	<b>6,59</b>	<b>880</b>	<b>37,33</b>	<b>37,97</b>	<b>107,76</b>	<b>952,84</b>	<b>11,45</b>	<b>0,44</b>	<b>101,22</b>	<b>4,38</b>	<b>153,56</b>	<b>318,74</b>	<b>103,22</b>	<b>7,17</b>	
<b>ВТОРНИК</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	200	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35	Москва 1996 № 297
Молоко стученное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4									200	0	0	24,6	114,4									Москва 1996 № 591
Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9	150	2,3	0,8	31,5	144	15	0,06	0	0,6	12	42	63	0,9	
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>27,36</b>	<b>19,05</b>	<b>94,85</b>	<b>677,6</b>	<b>15,64</b>	<b>0,16</b>	<b>92</b>	<b>1,74</b>	<b>273,1</b>	<b>352,1</b>	<b>101,8</b>	<b>4,6</b>	<b>590</b>	<b>31,6</b>	<b>22,3</b>	<b>103,8</b>	<b>759,8</b>	<b>15,8</b>	<b>0,2</b>	<b>108,7</b>	<b>1,9</b>	<b>330</b>	<b>411,6</b>	<b>109,6</b>	<b>2,4</b>	
<b>ОБЕД</b>																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриное отварное	250/10/10	1,74	6,33	11,16	143,6	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	300/10/15	1,74	6,33	11,16	169,7	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,8	155,8	0,9	0,1	22,5	2,3	35,2	199,8	45,8	1,1	100	12,4	3,7	6,4	173,2	0,95	0,13	25	2,6	39,1	222,1	50,9	1,25	ТТК
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,96	92,76	25,5	1,08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,94	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14
Компот из черной смородины	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	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
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
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	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>20,64</b>	<b>22,60</b>	<b>127,19</b>	<b>888,20</b>	<b>68,30</b>	<b>0,37</b>	<b>103,4</b>	<b>6,1</b>	<b>186,3</b>	<b>428,4</b>	<b>137,1</b>	<b>7,88</b>	<b>1180,00</b>	<b>22,94</b>	<b>27,69</b>	<b>133,46</b>	<b>1001,00</b>	<b>78,95</b>	<b>0,44</b>	<b>131,90</b>	<b>6,78</b>	<b>204,7</b>	<b>478,0</b>	<b>155,1</b>	<b>8,52</b>	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	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	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0	
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	Москва 2017 № 209
Какао на цельном молоке	200	3,5	1,99	17,6	118,6	1,6	0,06	24,4	26,7	152,2	124,6	21,3	0,48	200	3,5	1,99	17,6	118,5	1,6	0,06	24,4	26,7	152	124,6	21,3	0,48	Москва 1996 № 642
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>17,6</b>	<b>34,6</b>	<b>68,3</b>	<b>682,8</b>	<b>2,7</b>	<b>0,26</b>	<b>267,8</b>	<b>27,9</b>	<b>311,6</b>	<b>412,4</b>	<b>115,6</b>	<b>4,1</b>	<b>540</b>	<b>17,6</b>	<b>38,2</b>	<b>68,3</b>	<b>715,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>287,8</b>	<b>27,9</b>	<b>312,7</b>	<b>413,7</b>	<b>115,1</b>	<b>4,1</b>	
<b>ОБЕД</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	1,02	250/10/10	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 рубленые из говядины	90	8,6	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	0,4	160	242,2	48,1	2,6	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	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	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	5,14	0,95	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,01	0,00	0,08	14,20	4,40	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
<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>19,35</b>	<b>22,05</b>	<b>147,18</b>	<b>960,10</b>	<b>12,2</b>	<b>0,38</b>	<b>116,0</b>	<b>3,9</b>	<b>216,1</b>	<b>398,8</b>	<b>123,2</b>	<b>5,6</b>	<b>910,0</b>	<b>21,4</b>	<b>24,4</b>	<b>160,6</b>	<b>1042,3</b>	<b>13,4</b>	<b>0,4</b>	<b>129,6</b>	<b>4,0</b>	<b>239,9</b>	<b>448,0</b>	<b>136,3</b>	<b>6,21</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Манник с джемом	200/40	7,1	5,4	48,9	358,6									240/40	8,3	6,3	57,1	418,4									ТТК
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	ТТК
Йогурт	125	3,5	3,1	9	109,9									125	3,5	3,1	9	109,9									
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0	0,4	19	16	12	2,3	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0	0,4	19	16	12	2,3	
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>11,4</b>	<b>8,8</b>	<b>104,2</b>	<b>658,5</b>	<b>29</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>39,3</b>	<b>35,4</b>	<b>20,1</b>	<b>2,8</b>	<b>705</b>	<b>12,6</b>	<b>9,7</b>	<b>112,4</b>	<b>718,3</b>	<b>29</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>39,3</b>	<b>35,4</b>	<b>20,1</b>	<b>2,8</b>	
<b>ОБЕД</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	1,1	300/20	3,3	6,9	16,6	143,1	9,1	0,05	11,1	2,5	58,4	58,4	26,5	1,3	Москва 1996 № 151
Гуляш из филе куриного	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	ТТК
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	10,3	7,3	46,4	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	Пермь 2006 № 196
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>44,36</b>	<b>26,31</b>	<b>112,94</b>	<b>870,45</b>	<b>23,96</b>	<b>0,43</b>	<b>9,37</b>	<b>6,76</b>	<b>120,4</b>	<b>473,9</b>	<b>217</b>	<b>11,76</b>	<b>845</b>	<b>48,8</b>	<b>29,4</b>	<b>125,3</b>	<b>967,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0,51</b>	<b>11,17</b>	<b>7,54</b>	<b>140,4</b>	<b>553,5</b>	<b>264,7</b>	<b>13,63</b>	

НАИМЕНОВАНИЕ	ПЯТНИЦА																								№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	7-11 лет														11 и старше												
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Пудинг из творога запеченный	200	27,9	19,2	28,3	444,8	0,4	0,12	120	1,6	260	376	44	1,8	200	27,9	19,2	28,3	444,8	0,4	0,12	120	1,6	260	376	44	1,8	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13	
Мандарин свежий	100	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	2,3	150	1,2	0	12,9	57	0	0,05	0	0	0	0	0	3,5	
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>562</b>	<b>31,73</b>	<b>22,62</b>	<b>74,3</b>	<b>676</b>	<b>3,6</b>	<b>0,18</b>	<b>138,7</b>	<b>1,73</b>	<b>390,7</b>	<b>422,7</b>	<b>62,6</b>	<b>5,13</b>	<b>612</b>	<b>32,13</b>	<b>22,62</b>	<b>78,6</b>	<b>695</b>	<b>3,6</b>	<b>0,2</b>	<b>138,7</b>	<b>1,73</b>	<b>390,7</b>	<b>422,7</b>	<b>62,6</b>	<b>6,33</b>	
<b>ОБЕД</b>																											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	300/15/15	1,51	6,39	7,99	203,8	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 120
Котлеты Домашние	100	8	12,1	8,2	233,3	0,16	0,08	16,2	1,7	21,2	84,9	13,8	1,3	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 2017 № 271
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	200	4,1	6,4	27,2	183	24,2	0,13	39,9	0,2	51,1	103,1	32,8	1,2	Москва 1996 № 472
Капуста тушеная	50	1,2	2,3	5,4	46,7	6	0,03	1,3	1	18,6	22,5	8,1	0,3	50	1,2	2,3	5,4	46,7	6	0,03	1,3	1	18,6	22,5	8,1	0,3	Москва 1996 № 482
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0	Москва 2011 № 14
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	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 " 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
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>17,36</b>	<b>33,36</b>	<b>83,59</b>	<b>836</b>	<b>77,84</b>	<b>0,32</b>	<b>110,1</b>	<b>6,18</b>	<b>182,4</b>	<b>311,3</b>	<b>101,2</b>	<b>5,1</b>	<b>1055</b>	<b>18,74</b>	<b>38,69</b>	<b>91,56</b>	<b>957,5</b>	<b>84,96</b>	<b>0,35</b>	<b>140,1</b>	<b>6,24</b>	<b>203,7</b>	<b>346,3</b>	<b>113,90</b>	<b>5,56</b>	
<b>СУББОТА</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет ЗАВТРАК														11 и старше ЗАВТРАК										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
Каша пшеничная, вязкая молочная, масло сл.	230/10	9,9	12,6	50,7	356,6	1,1	0,15	84	0,3	164,6	249,1	49,5	2,6	280/15	12,2	15,5	62,3	438,3	1,4	0,19	103,3	0,3	202,3	306,2	60,9	3,2	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0	
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155,2	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155,2	Пермь 2006 № 259
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,3</b>	<b>33,47</b>	<b>90,4</b>	<b>760,6</b>	<b>2,57</b>	<b>0,2</b>	<b>184</b>	<b>0,86</b>	<b>340,6</b>	<b>425,1</b>	<b>58,5</b>	<b>176,3</b>	<b>555</b>	<b>17,64</b>	<b>39,97</b>	<b>102,06</b>	<b>841,5</b>	<b>2,87</b>	<b>0,24</b>	<b>223,3</b>	<b>0,82</b>	<b>372,8</b>	<b>464,6</b>	<b>69,9</b>	<b>158,4</b>	
<b>ОБЕД</b>																											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	4,19	3,95	15,46	145,8	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	300/20	4,19	3,95	15,46	172,8	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05	Москва 1996 № 135
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	100/ 180	33,5	16,5	53	496,1	9,2	0,2	39,2	0,8	50,5	265	75,4	2,55	ТТК
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	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	85,5	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	200	0,76	0,04	20,22	85,5	2,25	0,016	0	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	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
Банан свежий	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	0,05	0	0,5	9,3	33,6	50	1,2	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	0,05	0	0,5	9,3	33,6	50	1,2	
<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>38,85</b>	<b>19,21</b>	<b>126,68</b>	<b>872,9</b>	<b>34,95</b>	<b>0,536</b>	<b>33,6</b>	<b>4,88</b>	<b>147,78</b>	<b>420,9</b>	<b>186,3</b>	<b>6,99</b>	<b>1080</b>	<b>43,95</b>	<b>21,69</b>	<b>135,38</b>	<b>976,6</b>	<b>37,37</b>	<b>0,536</b>	<b>39,2</b>	<b>4,98</b>	<b>162,28</b>	<b>466,4</b>	<b>201,50</b>	<b>7,5</b>	

2 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг		Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	13,6	15,9	34,1	334,4	0,25	0,09	115,2	1,09	295,8	202,1	20,6	1,2	200/25	15,3	17,9	38,4	376,2	0,28	0,1	129,4	1,2	333	227,4	23,2	1,4	ТТК
Кекс "Творожник"	70	4,55	11,2	45,64	273									70	4,55	11,2	45,64	273									СХЗ
Масло сливочное														25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	
Батон	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Какао на цельном молоке	200	3,5	1,99	17,6	118,6	1,6	0,06	24,4	26,7	152,2	124,6	21,3	0,48	200	3,5	1,99	17,6	118,5	1,6	0,06	24,4	26,7	152	124,6	21,3	0,48	Москва 1996 № 642
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>23,25</b>	<b>29,29</b>	<b>107,54</b>	<b>776</b>	<b>1,85</b>	<b>0,17</b>	<b>139,6</b>	<b>28,05</b>	<b>452,6</b>	<b>344,1</b>	<b>48,5</b>	<b>1,9</b>	<b>550</b>	<b>25,15</b>	<b>49,29</b>	<b>112,14</b>	<b>982,7</b>	<b>1,88</b>	<b>0,18</b>	<b>253,8</b>	<b>28,46</b>	<b>495,6</b>	<b>376,9</b>	<b>51,1</b>	<b>2,1</b>	
<b>ОБЕД</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	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
Котлеты "Особые" рубленые	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	49,2	346,7	1,1	0,14	81,7	0,4	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	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	Москва 1996 № 465
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0	Москва 2011 № 14
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	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 "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
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>19,33</b>	<b>30,4</b>	<b>148,71</b>	<b>950,3</b>	<b>23,14</b>	<b>0,3</b>	<b>149,8</b>	<b>4,26</b>	<b>229,61</b>	<b>399,7</b>	<b>116,11</b>	<b>8,09</b>	<b>915</b>	<b>19,9</b>	<b>36,24</b>	<b>152,32</b>	<b>1018,74</b>	<b>30,26</b>	<b>0,32</b>	<b>183,4</b>	<b>4,47</b>	<b>248,33</b>	<b>430,7</b>	<b>126,1</b>	<b>8,64</b>	
<b>ВТОРНИК</b>																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг		Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Манник с джемом	200/40	7,1	5,4	48,9	358,6									200/40	7,1	5,4	48,9	358,6									ТТК
Йогурт	140	5	6,8	11	124,3									140	5	6,8	11	124,3									
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	0,05	0	0,4	7,8	28	41,5	1	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	2	
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,8	0	0	0	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>702</b>	<b>13,73</b>	<b>12,72</b>	<b>96,1</b>	<b>640,9</b>	<b>12,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>37,1</b>	<b>46,5</b>	<b>1,9</b>	<b>802</b>	<b>15,23</b>	<b>13,22</b>	<b>117,1</b>	<b>736,9</b>	<b>22,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>23,5</b>	<b>65,1</b>	<b>88</b>	<b>2,9</b>	
<b>ОБЕД</b>																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, филе куриное отварное	250/10/15	1,74	6,33	11,16	143,6	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	300/10/15	1,74	6,33	11,16	169,7	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	Москва 1996 № 110
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	120	19,4	17,5	5,3	345,6	2,4	0,1	59,5	6,8	39,1	209,8	30	0,7	Москва 1996 № 310
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	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
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0	Москва 2011 № 14
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	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	0,012	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
<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>23,08</b>	<b>33,3</b>	<b>82,09</b>	<b>822,5</b>	<b>33,66</b>	<b>0,282</b>	<b>130,5</b>	<b>8,67</b>	<b>161,58</b>	<b>352,9</b>	<b>93,44</b>	<b>4,51</b>	<b>1000</b>	<b>27,24</b>	<b>40,89</b>	<b>88,26</b>	<b>972</b>	<b>38,8</b>	<b>0,302</b>	<b>166,4</b>	<b>9,83</b>	<b>184,24</b>	<b>412,56</b>	<b>107,84</b>	<b>4,95</b>	ТТК

СРЕДА																												
НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК																											
	7-11 лет													11 и старше														
ЗАВТРАК	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Каша вязкая кукурузная молочная с маслом сливочным	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2	230/10	8,7	12,7	58,1	381,7	1,1	0,1	62,6	0,5	158,9	175,6	36,1	2	Москва 1996 № 257	
Сыр твердый порциями	25	5,8	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5	0,4	733,8	417,1	29,1	0,9	30	6,9	8,9	0	108	0,2	0,05	261	0,5	880,5	500,6	35	1,1	Москва 1994 таб. № 25	
Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155,2	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03	0	0	158,7	132	2,4	155,2	Пермь 2006 № 259	
Батон нарезной	35	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0	3,3	5,4	20,3	7,7	0,26	35	1,9	0,2	11,9	58,3	0	0,02	0	0,3	5,4	20,3	7,7	0,26	ТТК
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>23,3</b>	<b>196,7</b>	<b>685</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>281</b>	<b>1,2</b>	<b>1056,6</b>	<b>745</b>	<b>75,3</b>	<b>158,2</b>	<b>505</b>	<b>21,1</b>	<b>24,5</b>	<b>99,2</b>	<b>703</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>323,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1203,8</b>	<b>828,5</b>	<b>81,2</b>	<b>158,4</b>		
ОБЕД																												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отварное	250/20	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	250/10	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	
Гуляш из филе куриного	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	ТТК	
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	
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14	
Компот из брусники	200	0,11	0	21,07	97,3	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0,11	0	21,07	97,3	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Пермь 2006 № 263	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>905</b>	<b>50,37</b>	<b>26,81</b>	<b>98,21</b>	<b>878,75</b>	<b>55,6</b>	<b>0,59</b>	<b>0,07</b>	<b>6,98</b>	<b>119,3</b>	<b>500</b>	<b>229,22</b>	<b>10,35</b>	<b>975</b>	<b>54,33</b>	<b>28,81</b>	<b>107,84</b>	<b>952,3</b>	<b>62,7</b>	<b>0,66</b>	<b>0,07</b>	<b>7,36</b>	<b>129,9</b>	<b>570,2</b>	<b>272,62</b>	<b>12,02</b>		
ЧЕТВЕРТ																												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
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	200	27,9	19,2	28,3	444,8	0,4	0,12	120	1,6	260	376	44	1,8	Москва 1996 № 286	
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	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13		
Мандарин свежий	150	1,2	0	12,9	57	0	0,05	0	0	0	0	0	3,5	150	1,2	0	12,9	57	0	0,05	0	0	0	0	0	3,5		
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24,6	114,4									200	0	0	24,6	114,4									Москва 1996 № 591	
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>24,26</b>	<b>16,95</b>	<b>75,25</b>	<b>603,3</b>	<b>13</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>36,4</b>	<b>54,6</b>	<b>0,8</b>	<b>570</b>	<b>9,1</b>	<b>22,6</b>	<b>88</b>	<b>747,4</b>	<b>13</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	<b>36,4</b>	<b>54,6</b>	<b>0,8</b>		
ОБЕД																												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, филе куриное отварное	250/10/10	1,51	6,39	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	300/15/15	1,51	6,39	7,99	203,8	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,0	0,83	Москва 1996 № 135	
Биточки натуральные куриные	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	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	ТТК	
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	200	7,4	6	35,3	224,6	0	0,08	0,5	1,1	18,4	60,5	11,9	1,4	Москва 1996 № 273	
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0	Москва 2011 № 14	
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	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	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,8	94,4	0,45	0,02	0,02	0,07	20,3	19,36	8,12	0,45	Пермь 2006 № 263	
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>26,84</b>	<b>30,78</b>	<b>96,25</b>	<b>844,84</b>	<b>18,65</b>	<b>0,29</b>	<b>92,58</b>	<b>4,74</b>	<b>128,56</b>	<b>338,64</b>	<b>88,9</b>	<b>5,94</b>	<b>1005</b>	<b>29,56</b>	<b>36,34</b>	<b>102,48</b>	<b>966,8</b>	<b>19,85</b>	<b>0,32</b>	<b>71,92</b>	<b>5,03</b>	<b>140,1</b>	<b>370,76</b>	<b>97,8</b>	<b>6,5</b>		

НАИМЕНОВАНИЕ	ПЯТНИЦА																												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	7-11 лет														11 и старше														
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																													
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	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	25	0,2	18	0,3	165	0	0	100	0,3	6	7,5	0	0	30	0,24	21,6	0,36	198	0	0	120	0,36	7,2	9	0	0			
Булочка "Молочная"	80	4,4	6,8	40	240									80	4,4	6,8	40	240											
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>11,87</b>	<b>34,62</b>	<b>95,2</b>	<b>751,4</b>	<b>1,1</b>	<b>0,15</b>	<b>143,4</b>	<b>0,63</b>	<b>138</b>	<b>201,1</b>	<b>86,4</b>	<b>3,22</b>	<b>560</b>	<b>11,91</b>	<b>38,22</b>	<b>95,26</b>	<b>784,4</b>	<b>1,1</b>	<b>0,15</b>	<b>163,4</b>	<b>0,69</b>	<b>139,2</b>	<b>202,6</b>	<b>86,6</b>	<b>3,22</b>			
<b>ОБЕД</b>																													
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное	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		
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	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 2017 № 271		
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,2	18,2	0,1	29,9	0,2	38,3	77,3	24,6	0,9	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		
Масло сливочное на полив	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	60	0,17	3,6	4,5	0	0	Москва 2011 № 14		
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,3	13,2	10,5	0,04	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,06	0	0,7	14	26	20	0,9	ТТК № 14		
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	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	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	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		
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>19,4</b>	<b>28,77</b>	<b>105,23</b>	<b>813,4</b>	<b>61,24</b>	<b>0,46</b>	<b>100</b>	<b>5,4</b>	<b>137,42</b>	<b>312,41</b>	<b>112,78</b>	<b>4,91</b>	<b>915</b>	<b>21,3</b>	<b>34,66</b>	<b>111,7</b>	<b>1006</b>	<b>71,86</b>	<b>0,51</b>	<b>127,6</b>	<b>5,88</b>	<b>153,98</b>	<b>348,27</b>	<b>127,08</b>	<b>5,57</b>			
<b>СУББОТА</b>																													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет ЗАВТРАК														11 и старше ЗАВТРАК														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe			
Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,1	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	1,2	200	26,4	18,1	25,5	370,2	0,39	0,09	90	1,2	19,5	28,2	33	1,35	Москва 1996 № 297		
Джем	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	40	2,9	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0,13			
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,60	66,6	15	0,04	0	0,3	24	16,6	13,6	3,4	150	0,6	0,6	13,60	66,6	15	0,04	0	0,3	24	16,6	13,6	3,4			
Йогурт	140	5	6,8	11	124,3									140	5	6,8	11	124,3											
Компот из чернослив	200	0,4	0	30,8	121	0,6	0	0	0,3	20,3	12,5	17,1	0,5	200	0,4	0	30,8	121	0,6	0	0	0,3	20,3	12,5	17,1	0,5	Москва 2017 № 348		
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>31,06</b>	<b>25,65</b>	<b>94,15</b>	<b>731,1</b>	<b>16,24</b>	<b>0,14</b>	<b>92</b>	<b>1,74</b>	<b>305,4</b>	<b>339,2</b>	<b>69,5</b>	<b>5,2</b>	<b>730</b>	<b>35,3</b>	<b>28,9</b>	<b>109,1</b>	<b>813,3</b>	<b>16,39</b>	<b>0,16</b>	<b>108,7</b>	<b>1,93</b>	<b>362,1</b>	<b>398,7</b>	<b>77,3</b>	<b>5,38</b>			
<b>ОБЕД</b>																													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	4,19	3,95	15,46	145,8	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,8	2,05	300/20	4,19	3,95	15,46	172,8	11,12	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,80	2,05	Москва 1996 № 135		
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	38,1	452,8	13,1	0,25	0	5,4	57,9	389,1	80	7,4	Москва 1996 № 284		
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	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	20,2	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	Пермь 2006 № 253		
Булочка с яблоками, сметаной	85	4,46	2,98	44,1	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	140	7,4	4,9	72,6	365,7	0,1	0,1	29,7	1,4	25,7	70,5	10,6	1,8	Москва 1996 № 695		
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		
<b>ИТОГО</b>	<b>880</b>	<b>38,51</b>	<b>26,79</b>	<b>137,06</b>	<b>992,4</b>	<b>27,83</b>	<b>0,666</b>	<b>18</b>	<b>9,74</b>	<b>166,78</b>	<b>578,7</b>	<b>166,8</b>	<b>11,77</b>	<b>1030</b>	<b>42,65</b>	<b>29,49</b>	<b>167,86</b>	<b>1183,8</b>	<b>29,37</b>	<b>0,636</b>	<b>29,7</b>	<b>10,48</b>	<b>186,08</b>	<b>627,4</b>	<b>166,7</b>	<b>12,95</b>			

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, Сборники рецептур для ПОП 1994, 1996, 1997 года, Сборника рецептур 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, обогащенная 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