



Утверждаю:
Директор
ЭММУП «Общественное питание»
Т. Н. Кулешова
2023 год

Примерное двухнедельное меню
ЛТО
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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
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	
ИТОГО	520	13,36	29,42	74,6	616,6	1,24	0,12	296,1	70,81	750,3	542,7	75,2	2,44	565	16,62	34,22	81,7	701,6	1,5	0,15	392,8	81,21	1065,4	735,8	45,8	2,14	
ОБЕД																											
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 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
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
ИТОГО	840	34,33	35,2	100,28	886,95	10,24	0,42	92,32	4,18	139,1	292,36	94,32	6,59	880	37,33	37,97	107,76	952,84	11,45	0,44	101,22	4,38	153,56	318,74	103,22	7,17	
ВТОРНИК																											
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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
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 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	
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	
ИТОГО	530	27,36	19,05	94,85	677,6	15,64	0,16	92	1,74	273,1	352,1	101,8	4,6	590	31,6	22,3	103,8	759,8	15,8	0,2	108,7	1,9	330	411,6	109,6	2,4	
ОБЕД																											
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	29,5	1,08	Москва 1996 № 472
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 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
ИТОГО	1040	20,64	22,60	127,19	888,20	68,30	0,37	103,4	6,1	186,3	428,4	137,1	7,83	1180,00	22,94	27,69	133,46	1001,00	78,95	0,44	131,90	6,78	204,7	478,0	155,1	8,52	

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
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	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
ИТОГО	535	17,6	34,6	68,3	682,8	2,7	0,26	267,8	27,9	311,6	412,4	115,6	4,1	540	17,6	38,2	68,3	715,7	2,7	0,3	287,8	27,9	312,7	413,7	115,1	4,1	
ОБЕД																											
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
ИТОГО	840	19,35	22,05	147,18	960,10	12,2	0,38	116,0	3,9	216,1	398,8	123,2	5,6	910,0	21,4	24,4	160,6	1042,3	13,4	0,4	129,6	4,0	239,9	443,0	136,3	6,21	
ЧЕТВЕРГ																											
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
ЗАВТРАК																											
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	
ИТОГО	665	11,4	8,8	104,2	658,5	29	0,04	0	0,5	39,3	35,4	20,1	2,8	705	12,6	9,7	112,4	718,3	29	0,04	0	0,5	39,3	35,4	20,1	2,8	
ОБЕД																											
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	5,01	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
ИТОГО	805	44,36	26,31	112,94	870,45	23,96	0,43	9,37	6,76	120,4	473,9	217	11,76	845	48,8	29,4	125,3	967,1	32,5	0,51	11,17	7,54	140,4	553,5	264,7	13,63	

ПЯТНИЦА																											
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
ЗАВТРАК																											
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
ИТОГО	562	31,73	22,62	74,3	676	3,6	0,18	138,7	1,73	390,7	472,7	62,6	5,13	612	32,13	22,62	78,6	695	3,6	0,2	138,7	1,73	390,7	472,7	62,6	6,33	
ОБЕД																											
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	13	1	18,6	22,5	8,1	0,3	50	1,2	2,3	5,4	46,7	6	0,03	13	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
ИТОГО	900	17,36	33,36	83,59	836	77,84	0,32	110,1	6,18	182,4	311,3	101,2	5,1	1055	18,74	38,69	91,56	957,5	84,96	0,35	140,1	6,24	203,7	346,3	113,90	5,56	
СУББОТА																											
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
ИТОГО	500	15,3	33,47	90,4	760,6	2,57	0,2	184	0,86	340,6	425,1	58,5	176,3	555	17,64	39,97	102,06	841,5	2,87	0,24	223,3	0,92	372,8	464,6	69,9	158,4	
ОБЕД																											
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	
ИТОГО	950	38,85	19,21	126,68	872,9	34,95	0,536	33,6	4,88	147,78	420,9	186,3	6,99	1080	43,95	21,69	135,38	976,6	37,37	0,536	39,2	4,98	162,28	466,4	201,50	7,5	

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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe	
ЗАВТРАК																												
Макаронные изделия отварные с сыром	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 "Творожок"	70	4,55	11,2	45,64	273									70	4,55	11,2	45,64	273									СКЗ	
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	
ИТОГО	520	23,25	29,29	107,54	776	1,85	0,17	139,6	28,05	452,6	344,1	48,5	1,9	550	25,15	49,29	112,14	982,7	1,88	0,18	253,8	28,46	495,6	376,9	51,1	2,1		
ОБЕД																												
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" рубленные	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	
ИТОГО	830	19,33	30,4	148,71	950,3	23,14	0,3	149,8	4,26	229,61	399,7	116,11	8,09	915	19,9	36,24	152,32	1018,74	30,26	0,32	183,4	4,47	248,33	430,7	126,1	8,64		
ВТОРНИК																												
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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe	
ЗАВТРАК																												
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	
ИТОГО	702	13,73	12,72	96,1	640,9	12,8	0,05	0	0,4	15,7	37,1	46,5	1,9	802	15,23	13,22	117,1	736,9	22,8	0,1	0	0,8	23,5	65,1	88	2,9		
ОБЕД																												
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	
ИТОГО	855	23,08	33,3	82,09	822,5	33,66	0,282	130,5	8,67	161,58	352,9	93,44	4,51	1000	27,24	40,89	88,26	972	38,8	0,302	166,4	9,83	184,24	412,56	107,84	4,98	ТТК	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	ЗАВТРАК																										
	7-11 лет													11 и старше												№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
ЗАВТРАК	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg		Fe
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	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
ИТОГО	500	20	23,3	196,7	685	2,8	0,2	281	1,2	1056,6	745	75,3	158,2	505	21,1	24,5	99,2	703	2,8	0,2	323,6	1,3	1203,8	828,5	81,2	158,4	
ОБЕД																											
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	5,01	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 № 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	905	50,37	26,81	98,21	878,75	55,6	0,59	0,07	6,98	119,3	500	229,22	10,35	975	54,33	28,81	107,84	952,3	62,7	0,66	0,07	7,36	129,9	570,2	272,62	12,02	
ЧЕТВЕРГ																											
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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg		Fe
ЗАВТРАК																											
Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	1,4	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	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
ИТОГО	510	24,26	16,95	75,25	603,3	13	0,06	0	0,5	10,4	36,4	54,6	0,8	570	9,1	22,6	88	747,4	13	0,06	0	0,5	10,4	36,4	54,6	0,8	
ОБЕД																											
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 № 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	870	26,84	30,78	96,25	844,84	18,65	0,29	92,58	4,74	128,56	338,64	88,9	5,94	1005	29,56	36,34	102,43	966,8	19,85	0,32	71,92	5,03	140,1	370,76	97,8	6,5	

ПЯТНИЦА																											
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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	230/10	7,2	9,8	39,9	286,4	1,1	0,15	43,4	0,33	126,9	185,9	82,4	2,4	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
ИТОГО	560	11,87	34,62	95,2	751,4	1,1	0,15	143,4	0,63	138	201,1	86,6	3,22	560	11,91	38,22	95,26	784,4	1,1	0,15	163,4	0,69	139,2	202,6	86,6	3,22	
ОБЕД																											
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
ИТОГО	830	19,4	28,77	105,23	913,4	61,24	0,46	100	5,4	137,42	312,41	112,78	4,91	915	21,3	34,66	111,7	1006	71,86	0,51	127,6	5,88	153,98	348,27	127,08	5,57	
СУББОТА																											
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	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	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	195	282	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
ИТОГО	530	31,06	25,65	94,15	731,1	16,24	0,14	92	1,74	305,4	339,2	69,5	5,2	730	35,3	28,9	103,1	813,3	16,39	0,16	108,7	1,93	362,1	398,7	77,3	5,38	
ОБЕД																											
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 № 394
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
ИТОГО	880	38,51	26,79	137,06	992,4	27,83	0,666	18	9,74	166,78	578,7	166,8	11,77	1030	42,65	29,49	167,86	1183,8	29,37	0,636	29,7	10,48	186,08	627,4	166,7	12,95	

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