

Согласовано:

Руководитель Управления

Роспотребнадзора

по Республике Коми

Л. И. Глушкова Л. И. Глушкова

09 сентября 2020 года



Согласовано

Директор

МБОУ СОШ №24

г. Сыктывкара

П/р - Л. А. Бажина

09.09.2020



Утверждаю:

Директор ЭМУП

«Общественное питание»

Т. Н. Кулешова Т. Н. Кулешова

09 сентября 2020 года



**Примерное двухнедельное меню
двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ОВЗ 1-4 классы II смены
для общеобразовательных учреждений Эжвинского района г.Сыктывкара
летне-осеннего сезона**

| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углевод, гр | ккал | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,7 | 5,27 | 20,7 | 185,4 | 7,3 | 0,23 | 0 | 2,4 | 42,8 | 88,1 | 35,6 | 2 | Москва 1996 №138 |
| Сосиски отварные | 100 | 12 | 22 | 0 | 246 | 0 | 0,14 | 0 | 0,38 | 32,3 | 119,3 | 15,9 | 1,38 | Пермь 2006 № 185 |
| Слагетти 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 | Москва 1996 № 273 |
| Огурец свежий | 25 | 0,2 | 0,05 | 0,65 | 3,5 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 4,8 | 2,8 | 0,1 | 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 | 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 | 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 | | 27,47 | 32,29 | 87,25 | 779,25 | 9,23 | 0,48 | 34,3 | 4,12 | 108,2 | 300,5 | 78,7 | 5,78 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Сдоба "Выборгская" | 100 | 7,1 | 2,6 | 41,8 | 219,1 | | | | | | | | | ТТК |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | Москва 2004 № 685 |
| Итого | | 7,2 | 2,62 | 56,8 | 279,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углевод, гр | ккал | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 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 |
| Тефтели из говядины, соус | 80/50 | 11,4 | 12,5 | 6,1 | 188,5 | 5,5 | 0,14 | 31 | 3,9 | 21,3 | 197,1 | 33 | 2,6 | Москва 1996 № 422 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 201,6 | 134,4 | 4,8 | Пермь 2006 № 196 |
| 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 | 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 | 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 | | 24,84 | 25,32 | 110,50 | 772,39 | 15,00 | 0,44 | 42,0 | 6,8 | 117,2 | 502,4 | 211,1 | 10,39 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Хачапури с сыром | 70 | 6,60 | 10,60 | 28,20 | 249,80 | 0,13 | 0,10 | 60,0 | 2,4 | 211,8 | 172,5 | 28,1 | 1,00 | ТТК |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | Москва 2004 № 685 |
| Итого | | 9,67 | 10,62 | 43,20 | 309,80 | 0,13 | 0,10 | 60,0 | 2,4 | 216,9 | 180,2 | 32,3 | 1,82 | |

| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|----------------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углевод, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Москва 1996 № 129 | |
| Биточки из мяса птицы | 80 | 13,06 | 9,84 | 11,51 | 193,93 | 0,72 | 0,06 | 16 | 0,3 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 | 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 | Москва 1996 № 465 | |
| Овощи консерв. в | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 4,8 | 2,8 | 0,1 | Москва 2011 № 70 | |
| 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 | 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 | 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 | | 25,63 | 20,97 | 107,75 | 835,14 | 12,1 | 0,34 | 58,5 | 4,8 | 123,6 | 285,8 | 115,8 | 4,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Круассан "Сладкоежка" (СХЗ) | 65 | 1,38 | 12,24 | 31,92 | 201,00 | 0,0 | 0,09 | 34,5 | 1,0 | 17,1 | 58,5 | 22,1 | 0,9 | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 9,1 | 5,0 | 0,9 | Москва 2004 № 686 | |
| ИТОГО | | 1,51 | 12,26 | 47,12 | 263,00 | 2,8 | 0,09 | 34,5 | 1,0 | 25,0 | 67,6 | 27,1 | 1,8 | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углевод, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 1,51 | 6,39 | 7,99 | 94,34 | 15,8 | 0,06 | 11 | 2,35 | 3,3 | 55,1 | 23 | 0,83 | Москва 1996 № 120 | |
| Биточки рыбные любительские | 80 | 9,95 | 2,97 | 5,09 | 86,8 | 0,76 | 0,1 | 20 | 2,1 | 3,1 | 177,7 | 40,7 | 1 | Пермь 2006 №144 | |
| Масло сливочное на полив | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 | 0 | 0 | 20 | 0,00 | 2,2 | 1,5 | 0 | 0 | Москва 2011 № 14 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,2 | 0,1 | 29,9 | 0,2 | 4,1 | 77,3 | 24,6 | 0,9 | Москва 1996 № 472 | |
| Капуста квашеная | 30 | 0,54 | 0,03 | 0,9 | 6,9 | 9 | 0,01 | 0 | 0,01 | 1,1 | 9,3 | 4,8 | 0,2 | Москва 1996 таб № 24 | |
| Компот из вишни | 200 | 0,4 | 0 | 36 | 143 | 24 | 0,02 | 0,00 | 0,0 | 1,7 | 19,36 | 8,12 | 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 | 0,6 | 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 | ТТК | |
| ИТОГО | | 18,4 | 18,19 | 89,28 | 594,29 | 67,76 | 0,33 | 80,9 | 5,25 | 177,7 | 378,9 | 112,82 | 4,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Корж молочный | 75 | 5,1 | 3,8 | 50,8 | 302,6 | 0 | 0,08 | 88,95 | 0,7 | 7 | 61,8 | 17 | 1,2 | Пермь 2006 № 287 | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 4,2 | 0,82 | | Москва 2004 № 685 | |

| ИТОГО | 5,17 | 8,82 | 65,8 | 362,6 | 0 | 0,08 | 89 | 0,77 | 32,6 | 71,5 | 21,2 | 2,02 | | |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------------|
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамины С | Витамины В1 | Витамины А | Витамины Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/10 | 4,19 | 3,95 | 15,46 | 125,61 | 11,12 | 0,23 | 0 | 2,42 | 42,68 | 88,1 | 35,8 | 2,05 | Москва 1996 № 135 |
| Гуляш из филе куриного | 80/50 | 22,7 | 10,6 | 5,3 | 208,1 | 1,39 | 0,07 | 0,05 | 2,8 | 20,3 | 122,2 | 22,7 | 1,3 | ТТК |
| Макаронные изделия 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 | Москва 1996 № 469 |
| Сок фруктовый | 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 | 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 | | 35,91 | 19,86 | 98,61 | 731,56 | 16,51 | 0,42 | 34,35 | 6,66 | 99,98 | 308,3 | 87 | 8,07 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска запеченная в тесте | 50/50 | 10,3 | 12,9 | 27,3 | 266 | 0 | 0,14 | 7,5 | 1,5 | 269 | 104 | 24,3 | 1,5 | Москва 1996 № 701 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,9 | Москва 2004 № 186 |
| ИТОГО | | 12,92 | 42,5 | 328 | 2,83 | 0,14 | 7,5 | 1,52 | 276,9 | 113,1 | 29,3 | 2,4 | | |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамины С | Витамины В1 | Витамины А | Витамины Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 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 | Москва 1996 № 131 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 20,1 | 15,1 | 28,8 | 341,7 | 9,96 | 0,2 | 0 | 4,4 | 43,6 | 293,9 | 60,7 | 5,5 | Москва 1996 № 744 |
| 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 "Дарницкий" | 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 | ТТК |
| ИТОГО | | 25,8 | 21,3 | 81,47 | 630,7 | 53,62 | 0,29 | 9,3 | 7,32 | 125,5 | 399,9 | 107,92 | 8,13 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с вишней | 60 | 2,89 | 3,2 | 27,58 | 148 | 2,72 | 0,06 | 9,66 | 1,21 | 16 | 38,03 | 15,87 | 0,66 | Москва 1996 № 131 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | Москва 2004 № 186 |
| ИТОГО | | 2,96 | 3,22 | 42,58 | 208 | 2,72 | 0,06 | 9,66 | 1,21 | 21,1 | 45,73 | 20,07 | 1,48 | |

| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углевод, гр | ККАЛ | Витамины С | Витамины В1 | Витамины В2 | Витамины В6 | Са | Р | Мг | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,7 | 5,27 | 20,7 | 185,4 | 7,3 | 0,23 | 0 | 2,4 | 42,8 | 88,1 | 35,6 | 2 | Москва 1996 № 138 |
| Плов из филе куриного | 75/200 | 32,9 | 16,2 | 52,05 | 487,2 | 9,01 | 0,2 | 38,5 | 0,75 | 49,6 | 260,3 | 74,1 | 2,5 | ТТК |
| Помидор свежий | 25 | 0,3 | 0,05 | 1,15 | 7,2 | | | | | | | | | ТТК № 14 |
| Сок фруктовый | 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 | 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 | | 43,4 | 22,32 | 125,3 | 909,2 | 20,31 | 0,49 | 38,5 | 3,79 | 115,6 | 401 | 129,3 | 8,12 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка со сгущенным молоком | 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 сахарм | 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 | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углевод, гр | ККАЛ | Витамины С | Витамины В1 | Витамины В2 | Витамины В6 | Са | Р | Мг | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2 | 5,4 | 11,4 | 104,3 | 15,8 | 0,06 | 11 | 2,35 | 58 | 55,1 | 23 | 0,83 | Москва 1996 № 132 |
| Фрикадельки из говядины | 80/50 | 10,22 | 10,56 | 10,96 | 179,1 | 3,4 | 0,09 | 19 | 2,4 | 13,1 | 121,3 | 20,3 | 1,6 | Москва 1997 № 481 |
| 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 | Москва 1996 № 472 |
| 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 | 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 | 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 | | 18,38 | 21,16 | 97,4 | 649,65 | 38,5 | 0,302 | 59,9 | 5,47 | 132,8 | 296,7 | 84,64 | 5,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Хачапури с сыром | 75 | 9,60 | 10,60 | 28,20 | 249,80 | 0,13 | 0,10 | 60,0 | 2,4 | 211,8 | 172,5 | 28,1 | 1,00 | ТТК |
| Чай с сахарм | 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 | |

| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана | 250/10/10 | 1,51 | 6,39 | 7,99 | 94,43 | 15,8 | 0,06 | 11 | 2,35 | 58 | 55,1 | 23,0 | 0,83 | Москва 1996 № 120 |
| Сосиски отварные | 100 | 12 | 22 | 0 | 246 | 0 | 0,14 | 0 | 0,38 | 32,3 | 15,9 | 1,38 | 2,08 | Пермь 2006 № 185 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 201,6 | 134,4 | 4,8 | Пермь 2006 № 196 |
| Огурец свежий | 25 | 0,2 | 0,05 | 0,65 | 3,5 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 4,8 | 2,8 | 0,1 | 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 | 0,71 | 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 | 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 | | 25,32 | 34,93 | 87,15 | 765,38 | 52,5 | 0,45 | 11 | 3,55 | 141,8 | 334,4 | 186,6 | 9,34 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка молочная с творожной начинкой (СХЗ) | 80 | 4,4 | 6,8 | 40 | 239,2 | 0,13 | 0,01 | 35,2 | 1,04 | 60,6 | 112 | 27,7 | 1,2 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,9 | Москва 2004 № 686 |
| ИТОГО | | 4,53 | 6,82 | 55,2 | 301,2 | 2,96 | 0,01 | 35,2 | 1,06 | 68,5 | 121,1 | 32,7 | 2,1 | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 1,74 | 6,33 | 11,16 | 111,14 | 10,1 | 0,05 | 11 | 2,4 | 58,5 | 60,7 | 27 | 1,22 | Москва 1996 № 110 |
| Биточки "Особые" | 80 | 13,2 | 9,96 | 11,71 | 190,4 | 0,61 | 0,1 | 0,32 | 0,72 | 9,84 | 138,8 | 25,6 | 2,08 | ТТК |
| Капуста тушеная | 150 | 3,6 | 6,8 | 16,2 | 140 | 17,8 | 0,08 | 39 | 3 | 55,8 | 67,5 | 24,4 | 0,9 | Москва 1996 № 482 |
| Компот из изюма | 200 | 0,33 | 0 | 22,78 | 94,44 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 0,07 | 20,32 | 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 | 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 | | 21,77 | 23,49 | 80,65 | 628,98 | 29,65 | 0,29 | 50,34 | 6,63 | 153,7 | 325 | 96,72 | 5,47 | |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|
| Пицца школьная | 100 | 9,73 | 13,1 | 29,23 | 277,4 | 0,19 | 0,1 | 42,8 | 0,56 | 136,6 | 129,5 | 31,2 | 1,44 | ТТК |
| Чай с сахарм | 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 | 137,2 | 35,4 | 2,26 | |

| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/10 | 1,51 | 6,39 | 7,99 | 94,34 | 15,8 | 0,06 | 11 | 2,35 | 58 | 55,1 | 23 | 0,83 | Москва 1996 № 120 | |
| Гуляш из филе куриного | 80/50 | 22,7 | 10,6 | 5,3 | 208,1 | 1,39 | 0,07 | 0,05 | 2,8 | 20,3 | 122,2 | 22,7 | 1,3 | 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 | Москва 1996 № 472 | |
| 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 | 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 | 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 | | 30,93 | 22,23 | 72,75 | 618,2 | 37,64 | 0,286 | 40,95 | 6,61 | 158,1 | 315,1 | 99,4 | 4,33 | | |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------|--------------|--------------|-------------|------------|----------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|
| Сосиска запеченная в тесте | 50/50 | 10,3 | 12,9 | 27,3 | 266 | 0 | 0,14 | 7,5 | 1,5 | 269 | 104 | 24,3 | 1,5 | Москва 1996 № 701 |
| Чай с сахарм | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | | 10,37 | 12,92 | 42,3 | 326 | 0 | 0,14 | 7,5 | 1,5 | 274,1 | 111,7 | 28,5 | 2,32 | |

| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|----------|--------------|--------|-----------|------------|-----------|-----------|-------|-------|-------|------|-------------------|------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | ККАЛ | Витамин С | Витамин В1 | Витамин А | Витамин Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное | 250/10 | | 3,95 | 15,46 | 125,61 | 11,1 | 0,23 | 0 | 2,42 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 | Москва 1996 № 139 | |
| Колбаски рыбные | 80 | | 12,5 | 6,2 | 188,5 | 2,4 | 0,07 | 34,2 | 1,8 | 47,9 | 167,6 | 20,3 | 1,15 | ТТК | |
| Рис отварной рассыпчатый | 150 | | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0 | 0,03 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 | Москва 1996 № 465 | |
| Овощи консерв. в нарезку(огурец) | 70 | | 0,02 | 0,34 | 2 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 4,8 | 2,8 | 0,1 | Москва 2011 № 70 | |
| Компот из вишни | 200 | | 0 | 36 | 143 | 24 | 0,02 | 0 | 0,07 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 | Москва 1996 № 585 | |
| Хлеб "Дарницкий" | 30 | | 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 | ТТК |
| ИТОГО | | 228,14 | 249,26 | 878,04 | 6716,1 | 284,08 | 2,942 | 436,78 | 45,15 | 2003 | 3069 | 1056,1 | 5,1 | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| Багет с колбасой и сыром | 100 | 10,33 | 19,6 | 36,96 | 363,09 | 0,19 | 0,15 | 7,3 | 1,49 | 272 | 85,2 | 23,9 | 1,7 | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | | 10,4 | 19,62 | 51,96 | 423,09 | 0 | 0,14 | 7,5 | 1,5 | 277,1 | 92,9 | 28,1 | 2,52 | |