

Утверждаю:  
Директор ЭМУП  
«Общественное питание»



  
Т. Н. Кулешова

 2021 года

**Примерное двухнедельное бюджетное меню  
школьных завтраков и обедов 1-4 классов  
для общеобразовательных учреждений Эжвинского района  
г.Сыктывкара  
с односменным и двухсменным режимом работы  
на 2020-2021 учебный год  
зимне-весеннего сезона**

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД , гр	Белки,г р	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Вита ин С	Вита мин В1	Вита ин А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,96	0,19	61,9	0,89	151	238	72	1,7	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	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	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>14,62</b>	<b>19,24</b>	<b>62,83</b>	<b>485</b>	<b>1,1</b>	<b>0,24</b>	<b>235,4</b>	<b>1,45</b>	<b>748</b>	<b>596,8</b>	<b>106,1</b>	<b>3,44</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>														
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
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	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	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
<b>ИТОГО</b>		<b>27,52</b>	<b>32,3</b>	<b>87,4</b>	<b>779,95</b>	<b>9,37</b>	<b>0,48</b>	<b>34,3</b>	<b>4,12</b>	<b>109,1</b>	<b>301,5</b>	<b>79,3</b>	<b>5,8</b>	
<b>ВТОРНИК</b>														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД , гр	Белки,г р	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Вита ин С	Вита мин В1	Вита ин А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
Котлеты из говядины	90	12,8	14,1	7	212,06	3,8	0,1	21,4	2,7	14,7	136,5	22,8	1,8	Москва 1996 № 416
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

Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	ТТК № 14
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
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
<b>ИТОГО</b>		<b>17,92</b>	<b>19,18</b>	<b>54,04</b>	<b>467,91</b>	<b>30,13</b>	<b>0,24</b>	<b>51,3</b>	<b>3,39</b>	<b>69,7</b>	<b>248,1</b>	<b>65</b>	<b>4,09</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	1,22	Москва 1996 № 110
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	2,8	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
<b>ИТОГО</b>		<b>25,74</b>	<b>26,32</b>	<b>111,00</b>	<b>786,89</b>	<b>15,00</b>	<b>0,45</b>	<b>44,4</b>	<b>7,1</b>	<b>118,8</b>	<b>517,6</b>	<b>213,6</b>	<b>10,59</b>	
<b>СРЕДА</b>														
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД , гр	Белки,г р	Жиры, гр	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витам ин С	Вита мин В1	Витам ин А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
Макароны отварные с сыром	150/20	12,18	14,33	30,7	300,96	0,2	0,07	103,7	0,96	265,7	181,9	18,3	1,1	Москва 2011 № 204
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром	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>16,15</b>	<b>20,65</b>	<b>70,2</b>	<b>470,96</b>	<b>0,31</b>	<b>0,14</b>	<b>109,4</b>	<b>1,42</b>	<b>283,2</b>	<b>233,2</b>	<b>58,8</b>	<b>15,44</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	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	2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	Москва 1996 № 465

Овощи консерв. в нарезку(огурец)	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
<b>ИТОГО</b>		<b>27,27</b>	<b>22,23</b>	<b>109,14</b>	<b>859,31</b>	<b>12,2</b>	<b>0,35</b>	<b>60,5</b>	<b>4,8</b>	<b>128,0</b>	<b>295,4</b>	<b>118,4</b>	<b>5,0</b>	

**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	Mg	Fe	

**ЗАВТРАК 1 смена**

Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,50	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	
Банан свежий	100	1,5	0,5	22	94									
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
<b>ИТОГО</b>		<b>30,19</b>	<b>21,17</b>	<b>79,35</b>	<b>624,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,11</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>2,35</b>	

**ОБЕД 2 смена**

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	Москва 1996 № 120
Биточки рыбные любительские	90	11,2	3,3	5,7	97,7	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	Пермь 2006 №144
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,6	0,06	33	0	0	20	0,06	1,2	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	38,3	77,3	24,6	0,9	Москва 1996 № 472
Овощи консервир.(капуста квашеная)	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	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
<b>ИТОГО</b>		<b>19,65</b>	<b>18,52</b>	<b>89,89</b>	<b>605,28</b>	<b>67,9</b>	<b>0,33</b>	<b>83,4</b>	<b>5,55</b>	<b>176,62</b>	<b>401,06</b>	<b>117,92</b>	<b>4,3</b>	

**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	

**ЗАВТРАК 1 смена**

Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,39	144	218	43,3	2,3	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,16	14,4	0,24	132	0	0	80	0,24	4,8	6	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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>10,47</b>	<b>25,68</b>	<b>69,76</b>	<b>554</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>153,5</b>	<b>0,89</b>	<b>158,5</b>	<b>249,1</b>	<b>54,1</b>	<b>3,34</b>	

**ОБЕД 2 смена**

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
<b>ИТОГО</b>		<b>35,91</b>	<b>19,86</b>	<b>98,61</b>	<b>731,56</b>	<b>16,51</b>	<b>0,42</b>	<b>34,35</b>	<b>6,66</b>	<b>99,98</b>	<b>308,3</b>	<b>87</b>	<b>8,07</b>	

**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	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	0,11	0	0,3	25,8	95,4	12,7	1,1	Пермь 2006 № 185
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
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>14,98</b>	<b>23,19</b>	<b>62,08</b>	<b>518,5</b>	<b>2,83</b>	<b>0,16</b>	<b>27</b>	<b>1,18</b>	<b>40,91</b>	<b>183,4</b>	<b>43,31</b>	<b>2,75</b>	

**ОБЕД 2 смена**

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 № 151
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 № 394
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
<b>ИТОГО</b>		<b>25,8</b>	<b>21,3</b>	<b>81,47</b>	<b>630,7</b>	<b>53,62</b>	<b>0,29</b>	<b>9,3</b>	<b>7,32</b>	<b>125,5</b>	<b>399,9</b>	<b>107,92</b>	<b>8,13</b>	

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

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	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	6,3	8,6	34,9	245	0,96	0,13	38	0,29	111	162,7	72,1	2,14	Москва 1996 № 257
Колбаса п/к	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	ТТК
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>10,27</b>	<b>14,92</b>	<b>59,4</b>	<b>415</b>	<b>1,07</b>	<b>0,2</b>	<b>43,7</b>	<b>0,75</b>	<b>128,5</b>	<b>214</b>	<b>112,6</b>	<b>16,48</b>	

**ОБЕД 2 смена**

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	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	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
<b>ИТОГО</b>		<b>43,43</b>	<b>22,33</b>	<b>125,35</b>	<b>908,6</b>	<b>25,61</b>	<b>0,51</b>	<b>38,5</b>	<b>4</b>	<b>119,8</b>	<b>408,8</b>	<b>135,3</b>	<b>8,39</b>	

**ВТОРНИК**

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	

**ЗАВТРАК 1 смена**

Биточки рыбные	90	12,8	14,1	7	212,1	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	1,1	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
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
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
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
<b>ИТОГО</b>		<b>16,65</b>	<b>19,52</b>	<b>44,33</b>	<b>425,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,13</b>	<b>49,5</b>	<b>3</b>	<b>42,41</b>	<b>266,2</b>	<b>67,61</b>	<b>1,73</b>	

**ОБЕД 2 смена**

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	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 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
<b>ИТОГО</b>		<b>19,66</b>	<b>22,5</b>	<b>98,74</b>	<b>672,05</b>	<b>38,9</b>	<b>0,222</b>	<b>62,3</b>	<b>5,77</b>	<b>134,48</b>	<b>312,2</b>	<b>87,24</b>	<b>5,3</b>	

**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	Mg	Fe	

**ЗАВТРАК 1 смена**

Котлеты из мяса птицы	90	14,1	16,02	9,6	239,3	0,81	0,07	18	0,36	39,6	86,4	23,4	1,98	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 № 273
Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,2	6,6	5,3	0,02	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	ТТК № 14
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
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
<b>ИТОГО</b>		<b>21,68</b>	<b>20,81</b>	<b>62,65</b>	<b>526,35</b>	<b>8,94</b>	<b>0,17</b>	<b>52,3</b>	<b>1,65</b>	<b>70,1</b>	<b>166,1</b>	<b>49,9</b>	<b>4,47</b>	

**ОБЕД 2 смена**

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	30	0,25	0,06	0,8	4,2	0,84	0	0	0	5,5	5,8	3,4	0,12	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
<b>ИТОГО</b>		<b>25,37</b>	<b>34,94</b>	<b>87,3</b>	<b>766,08</b>	<b>52,64</b>	<b>0,45</b>	<b>11</b>	<b>3,55</b>	<b>142,7</b>	<b>335,4</b>	<b>187,22</b>	<b>9,36</b>	

**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	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
Запеканка из творога	150	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	
Банан свежий	100	1,5	0,5	22	94									
Чай с сахаром, 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
<b>ИТОГО</b>		<b>30,19</b>	<b>21,17</b>	<b>79,35</b>	<b>624,6</b>	<b>3,52</b>	<b>0,11</b>	<b>104</b>	<b>1,32</b>	<b>295</b>	<b>356,8</b>	<b>48,2</b>	<b>2,35</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	1,22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые"	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	ТТК
Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140	17,86	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	0,45	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
<b>ИТОГО</b>		<b>23,47</b>	<b>24,73</b>	<b>82,14</b>	<b>652,78</b>	<b>29,73</b>	<b>0,29</b>	<b>50,38</b>	<b>6,72</b>	<b>154,92</b>	<b>342,76</b>	<b>99,92</b>	<b>5,69</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>														
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	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,99	144	216	43,3	2,3	
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	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	ТТК
Чай с сахаром 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
<b>ИТОГО</b>		<b>15,01</b>	<b>17,18</b>	<b>69,72</b>	<b>496</b>	<b>3,95</b>	<b>0,18</b>	<b>247</b>	<b>1,57</b>	<b>743,8</b>	<b>576,2</b>	<b>78,2</b>	<b>4,12</b>	
<b>ОБЕД 2 смена</b>														
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	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
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	1,1	Москва 1996 № 273
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
<b>ИТОГО</b>		<b>33,39</b>	<b>21,94</b>	<b>78,76</b>	<b>649,4</b>	<b>19,44</b>	<b>0,246</b>	<b>45,35</b>	<b>7,21</b>	<b>133,62</b>	<b>283,2</b>	<b>83,7</b>	<b>4,53</b>	
<b>СУББОТА</b>														
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	
<b>ЗАВТРАК 1 смена</b>														

Манник	140	3,8	3,1	27,60	201,9									ТТК
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	
Мандарин свежий	100	0,8	0	8,6	38									
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
<b>ИТОГО</b>		<b>6,83</b>	<b>5,67</b>	<b>67,85</b>	<b>398,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>97,2</b>	<b>73,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,92</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	35,58	2,05	Москва 1996 № 139
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,8	97,7	0,9	0,1	22,5	2,3	35,2	199,8	45,8	1,1	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 нарезку(огурец)	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 вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,32	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
<b>ИТОГО</b>		<b>291,02</b>	<b>264,3</b>	<b>1043,32</b>	<b>7845,33</b>	<b>255,86</b>	<b>3,012</b>	<b>992,96</b>	<b>46,77</b>	<b>3249,09</b>	<b>4347,68</b>	<b>1146,19</b>	<b>5,05</b>	

Стоимость рациона 1  
смена

**61=26**

Стоимость рациона 2  
смена

**85=77**















