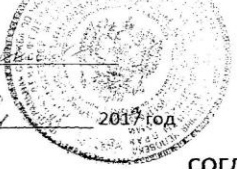


18

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Республике Коми  
Глушкова Людмила Ивановна

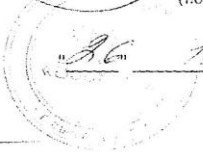
*Л.И. Глушкова*  
(подпись)  
" 09 " *сентября* 2017 год



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор СМУП Пит "Восторг"  
Рогова Анна Александровна

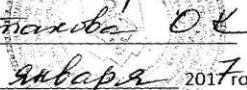
*А.А. Рогова*  
(подпись)  
" 06 " *ноября* 2017 год



**СОГЛАСОВАНО**

Директор

*Мартынова О.К.*  
" 11 " *января* 2017 год



Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара,  
(МОУ СОШ 1,3,4,6,7,8,9,11,12,15,16,18,21,24,25,26,33,35,36,38,43, Гимназия им.А.С.Пушкина,  
Коми Национальная гимназия, Русская гимназия)

(с 01.01.2017г)

1 неделя											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	200	13,53	15,92	34,11	334,4	Москва 2011 № 204
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	30/30	6,36	9,91	17,78	186	Москва 2011 № 6
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	100	0,4	0,4	9,80	47	ТТК № 40

<b>ИТОГО</b>		<b>18,11</b>	<b>23,03</b>	<b>70,66</b>	<b>564,96</b>		<b>20,52</b>	<b>26,27</b>	<b>77,03</b>	<b>629,4</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,05	6,42	11,28	119,75	250/10	2,05	6,42	11,28	119,75	Москва 2011 № 82
Шницель "Любительский"	80	15,77	10,56	7,92	204,27	100	19,69	13,41	9,9	255,79	Сыкт.фир.бл.стр.71
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	Москва 2011 № 304
Овощи консервированные (например зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	20	0,64	0,04	1,32	8	Москва 2003 № 446
Компот из ягод (например смородины)	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	Москва 2003 № 398
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>26,61</b>	<b>22,99</b>	<b>106,17</b>	<b>760,72</b>		<b>32,56</b>	<b>27,11</b>	<b>124,09</b>	<b>896,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Шанежка наливная	100	6,37	8,27	42,16	191	100	6,37	8,27	42,16	191	Москва 1994 № 693
Сок фруктовый (например виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>		<b>6,97</b>	<b>8,67</b>	<b>74,76</b>	<b>327,4</b>		<b>6,97</b>	<b>8,67</b>	<b>74,76</b>	<b>327,4</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>51,69</b>	<b>54,69</b>	<b>251,59</b>	<b>1653,08</b>		<b>60,05</b>	<b>62,05</b>	<b>275,88</b>	<b>1852,98</b>	
<b>ВТОРНИК</b>											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Гуляш из филе птицы	80/50	18,49	6,46	3,49	150,28	100/50	23,11	8,08	4,36	187,85	Москва 2003 № 196
Капуста запеченная (в жарочном шкафу)	150	1,95	3,76	4,76	60,75	180	2,34	4,51	5,71	72,9	Москва 2011 № 323
<b>или Рагу из филе птицы</b>	<b>250</b>	<b>18,3</b>	<b>15,22</b>	<b>21,72</b>	<b>297,14</b>	<b>250</b>	<b>18,3</b>	<b>15,22</b>	<b>21,72</b>	<b>297,14</b>	<b>Москва 2011 № 289</b>
Овощи консерванные (например помидор)	20	0,22	0,02	0,7	4	20	0,22	0,02	0,7	4	Москва 2011 № 70
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	75	6,27	2,4	33,63	181,25	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>22,77</b>	<b>16,86</b>	<b>59,84</b>	<b>481,97</b>		<b>24,86</b>	<b>17,66</b>	<b>71,05</b>	<b>542,39</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,27	6,59	12,33	123,25	250/10	2,27	6,59	12,33	123,25	Москва 2011 № 96
Фрикадельки из свинины	80/50	8,64	20,76	13,14	277,13	100/50	9,97	23,96	15,16	320	Москва 2011 № 280
<b>или Котлета "Киевская"</b>	<b>80</b>	<b>7,89</b>	<b>28,85</b>	<b>9,81</b>	<b>265,3</b>	<b>100</b>	<b>9,86</b>	<b>36,06</b>	<b>12,26</b>	<b>331,62</b>	<b>Москва 2003 № 169</b>
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Москва 2011 № 302
Компот из свежих фруктов (например яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	Москва 2011 № 342
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>24,17</b>	<b>34,2</b>	<b>120,99</b>	<b>901,73</b>		<b>28,52</b>	<b>38,82</b>	<b>139,34</b>	<b>1035,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	100	9,77	11,6	29,23	264,02	Москва 2003 № 93

Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>9,84</b>	<b>11,62</b>	<b>44,23</b>	<b>324,02</b>		<b>9,84</b>	<b>11,62</b>	<b>44,23</b>	<b>324,02</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>56,78</b>	<b>62,68</b>	<b>225,06</b>	<b>1707,72</b>	<b>0</b>	<b>63,22</b>	<b>68,1</b>	<b>254,62</b>	<b>1901,76</b>	

**СРЕДА**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,4	296,16	150	26,37	18,12	25,5	370,2	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	50	3,6	4,25	27,75	164	ТТК № 41
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	50	3,5	2,8	15,1	102,4	Москва 1994 № 693
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>25,48</b>	<b>18,74</b>	<b>61,31</b>	<b>518</b>		<b>33,6</b>	<b>25,19</b>	<b>83,55</b>	<b>698,6</b>	

**ОБЕД**

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	250	2,69	2,84	17,45	118,25	Москва 2011 № 103
Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	100	11,63	14,08	10,08	230,1	ТТК № 42
<b>или Котлеты "Нежные"</b>	<b>80</b>	<b>8,73</b>	<b>5,81</b>	<b>12,78</b>	<b>136,16</b>	<b>100</b>	<b>10,91</b>	<b>7,26</b>	<b>15,98</b>	<b>170,2</b>	<b>ТТК № 34</b>
<b>или Колбасные изделия запеченные</b>	<b>80</b>	<b>10,72</b>	<b>21,79</b>	<b>1,41</b>	<b>246,03</b>	<b>100</b>	<b>13,4</b>	<b>27,24</b>	<b>1,76</b>	<b>307,54</b>	<b>Москва 2011 № 252</b>
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	Москва 2011 № 312
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	Москва 1996 таб.№ 24
Сок фруктовый (например виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>19,49</b>	<b>23,51</b>	<b>98,35</b>	<b>706,48</b>		<b>23,73</b>	<b>27,49</b>	<b>113,06</b>	<b>821,95</b>	

**ПОЛДНИК**

Пирожок с брусникой	75	4,54	1,82	34,23	171	75	4,54	1,82	34,23	171	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>4,67</b>	<b>1,84</b>	<b>49,43</b>	<b>233</b>		<b>4,67</b>	<b>1,84</b>	<b>49,43</b>	<b>233</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>49,64</b>	<b>44,09</b>	<b>209,09</b>	<b>1457,48</b>		<b>62</b>	<b>54,52</b>	<b>246,04</b>	<b>1753,55</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Колбаски мясные с сыром	80	13,73	9,03	8,11	168,94	100	17,16	11,29	10,14	217,17	ТТК № 52
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	Москва 2011 № 304
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
<b>ИТОГО</b>		<b>18,91</b>	<b>14,64</b>	<b>68,73</b>	<b>483,64</b>		<b>23,07</b>	<b>17,97</b>	<b>78,1</b>	<b>573,81</b>	

ОБЕД											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,02	6,45	8,25	105,75	250/10	2,02	6,45	8,25	105,75	Москва 2011 № 88
Зразы "Школьные"	80	11,65	12,4	11,2	204	100	14,57	15,5	14	255	Москва 2003 № 159
<b>или Мясо с овощами "Болоньез"</b>	<b>80</b>	<b>7,59</b>	<b>16,12</b>	<b>3,58</b>	<b>187,92</b>	<b>100</b>	<b>9,49</b>	<b>20,15</b>	<b>4,48</b>	<b>234,9</b>	<b>ТТК № 35</b>
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	Москва 2011 № 309
Компот из св.фруктов (например апельсинов)	200	0,27	0,06	22,11	89,4	200	0,27	0,06	22,11	89,4	ТТК № 48
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>23,96</b>	<b>24,02</b>	<b>97,01</b>	<b>710,6</b>		<b>29,28</b>	<b>28,23</b>	<b>113,69</b>	<b>837,29</b>	
ПОЛДНИК											
Хачапури с сыром	75	9,59	10,61	28,25	249,75	75	9,59	10,61	28,25	249,75	Сыктывкар 1990 № 11
Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19	Пермь 2001 № 247
<b>ИТОГО</b>		<b>10,95</b>	<b>10,61</b>	<b>57,27</b>	<b>365,94</b>		<b>10,95</b>	<b>10,61</b>	<b>57,27</b>	<b>365,94</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>53,82</b>	<b>49,27</b>	<b>223,01</b>	<b>1560,18</b>		<b>63,3</b>	<b>56,81</b>	<b>249,06</b>	<b>1777,04</b>	
ПЯТНИЦА											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	100	9,86	36,06	12,26	331,62	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Москва 2011 № 302
Овощи консервированные (например зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	20	0,64	0,04	1,32	8	Москва 2003 № 446
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Городской"	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>18,8</b>	<b>35,2</b>	<b>74,97</b>	<b>627,05</b>		<b>22,49</b>	<b>43,63</b>	<b>85,15</b>	<b>742,12</b>	
ОБЕД											
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	250	5,49	5,27	16,54	148,25	Москва 2011 № 102
Ёжики мясные	80	10,41	13,99	10,69	212	100	13,02	17,48	13,37	265	Москва 2003 № 157
Капуста запеченная (в жарочном шкафу)	150	1,95	3,76	4,76	60,75	180	2,34	4,51	5,71	72,9	Москва 2011 № 323
<b>или Рагу овощное</b>	<b>150</b>	<b>2,6</b>	<b>11,08</b>	<b>12,81</b>	<b>163,5</b>	<b>180</b>	<b>3,12</b>	<b>13,3</b>	<b>15,37</b>	<b>196,2</b>	<b>Москва 2004 № 541/3</b>
Компот из ягод (например брусники)	200	0,11	0	23,95	95,76	200	0,11	0	23,95	95,76	Москва 2003 № 388
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>23,11</b>	<b>30,94</b>	<b>92,99</b>	<b>762,51</b>		<b>27,54</b>	<b>36,85</b>	<b>106,83</b>	<b>890,21</b>	
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	75	9,22	5,48	29,18	202	Москва 2011 № 410
Йогурт питьевой	200	6,40	5	14,6	130	200	6,40	5	14,6	130	Москва 2011 №386
<b>ИТОГО</b>		<b>15,62</b>	<b>10,48</b>	<b>43,78</b>	<b>332</b>		<b>15,62</b>	<b>10,48</b>	<b>43,78</b>	<b>332</b>	

<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>57,53</b>	<b>76,62</b>	<b>211,74</b>	<b>1721,56</b>		<b>65,65</b>	<b>90,96</b>	<b>235,76</b>	<b>1964,33</b>	
<b>СУББОТА</b>											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	100	12	22	0,00	246	Москва 2004 № 413
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	Москва 2011 № 14
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	180	3,43	5,18	27,61	170,82	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Хлеб " Городской"	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>14,23</b>	<b>25,74</b>	<b>48,47</b>	<b>484,15</b>		<b>17,2</b>	<b>31</b>	<b>53,07</b>	<b>561,82</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Суп картофельный с рыбой	250/10	4,20	4,73	19,84	133,49	250/10	4,20	4,73	19,84	133,49	Пермь 2001 № 42
Плов из отварной птицы	230	25,02	11,1	30,36	320,34	250	27,2	12,08	33,00	348,2	Пермь 2001 № 191
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6	20	0,36	0,02	0,6	4,6	Москва 1996 таб.№ 24
Компот из с/ф (например изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Москва 2011 № 348
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>34,43</b>	<b>16,53</b>	<b>109,65</b>	<b>723,63</b>		<b>37,91</b>	<b>17,71</b>	<b>120,89</b>	<b>793,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Сосиска запеченная в тесте	30/50	8,22	10,3	21,86	212,8	30/50	8,22	10,3	21,86	212,8	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>8,35</b>	<b>10,32</b>	<b>37,06</b>	<b>274,8</b>		<b>8,35</b>	<b>10,32</b>	<b>37,06</b>	<b>274,8</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>57,01</b>	<b>52,59</b>	<b>195,18</b>	<b>1482,58</b>		<b>63,46</b>	<b>59,03</b>	<b>211,02</b>	<b>1630,11</b>	
<b>2 неделя</b>											
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Плов из свинины	230	18,13	14,03	47,61	393,83	250	18,64	15,04	54,74	425,32	Москва 2011 № 265
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Городской"	20	1,6	0,2	10,2	50	30	2,4	0,3	15,30	75	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>19,96</b>	<b>14,27</b>	<b>73,15</b>	<b>505,83</b>		<b>21,27</b>	<b>15,38</b>	<b>85,38</b>	<b>562,32</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,05	6,42	11,28	119,75	250/10	2,05	6,42	11,28	119,75	Москва 2011 № 82
Оладьи из печени	120	22,32	18,43	9,02	314,4	120	22,32	18,43	9,02	314,4	Москва 2011 № 282

или Колбасные изделия запеченные в жарочном шкафу (например колбаса)	80	10,72	21,79	1,41	246,03	100	13,4	27,24	1,76	307,54	Москва 2011 № 252
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	Москва 2011 № 309
Овощи консервированные (например кукуруза)	20	0,59	0,03	1,12	7,07	20	0,59	0,03	1,12	7,07	Москва 2003 № 446
Компот из свежих фруктов (например яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	Москва 2011 № 342
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>23,54</b>	<b>33,51</b>	<b>97,14</b>	<b>798,9</b>		<b>28,62</b>	<b>40,07</b>	<b>111,37</b>	<b>936,1</b>	

**ПОЛДНИК**

Багет с сыром и колбасой	75	7,73	9,5	27,69	225,22	75	7,73	9,5	27,69	225,22	ТТК № 38
Сок фруктовый (например виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	Москва 2011 № 389
<b>ИТОГО</b>		<b>8,33</b>	<b>9,9</b>	<b>60,29</b>	<b>361,62</b>		<b>8,33</b>	<b>9,9</b>	<b>60,29</b>	<b>361,62</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>51,83</b>	<b>57,68</b>	<b>230,58</b>	<b>1666,35</b>		<b>58,22</b>	<b>65,35</b>	<b>257,04</b>	<b>1860,04</b>	

**ВТОРНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Филе рыбы, запеченное с яйцом	80	10,46	5,38	2,53	102,53	100	13,08	6,73	3,16	128,16	ТТК № 28
или Медальоны из рыбы	<b>80</b>	<b>9,31</b>	<b>11,26</b>	<b>8,06</b>	<b>184,08</b>	<b>100</b>	<b>11,63</b>	<b>14,08</b>	<b>10,08</b>	<b>230,1</b>	<b>ТТК № 42</b>
или Биточки "Особые"	<b>80</b>	<b>13,25</b>	<b>9,96</b>	<b>11,71</b>	<b>190,4</b>	<b>100</b>	<b>16,56</b>	<b>12,45</b>	<b>14,64</b>	<b>238</b>	<b>ТТК № 21</b>
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Булочка школьная	30	2,51	0,96	13,45	72	30	2,51	0,96	13,45	72	Москва 2011 № 428
<b>ИТОГО</b>		<b>18,89</b>	<b>15,74</b>	<b>60,6</b>	<b>459,65</b>		<b>22,82</b>	<b>19,19</b>	<b>67,62</b>	<b>534,7</b>	

**ОБЕД**

Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	250	5,49	5,27	16,54	148,25	Москва 2011 № 102
Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	100	9,86	36,06	12,26	331,62	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Москва 2011 № 302
Компот из св.фруктов (например апельсинов)	200	0,27	0,06	22,11	89,4	200	0,27	0,06	22,11	89,4	ТТК № 48
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>26,75</b>	<b>40,87</b>	<b>116,1</b>	<b>889,7</b>		<b>31,74</b>	<b>49,5</b>	<b>134,88</b>	<b>1046,77</b>	

**ПОЛДНИК**

Шанежка наливная	100	6,37	8,27	42,17	191	100	6,37	8,27	42,17	191	Москва 1994 № 693
Йогурт питьевой	200	6,40	5	14,6	130	200	6,40	5	14,6	130	Москва 2011 №386
<b>ИТОГО</b>		<b>12,77</b>	<b>13,27</b>	<b>56,77</b>	<b>321</b>		<b>12,77</b>	<b>13,27</b>	<b>56,77</b>	<b>321</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>58,41</b>	<b>69,88</b>	<b>233,47</b>	<b>1670,35</b>		<b>67,33</b>	<b>81,96</b>	<b>259,27</b>	<b>1902,47</b>	

СРЕДА											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Творожник ванильный	150	26,37	18,12	25,5	370,2	180	31,64	21,74	30,6	444,24	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	50	3,6	4,25	27,75	164	ТТК № 41
Булочка с сахаром	30	3,09	3,04	24,53	131,74	50	5,15	5,07	40,88	219,57	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>31,69</b>	<b>23,73</b>	<b>81,68</b>	<b>660,34</b>		<b>40,46</b>	<b>31,08</b>	<b>114,23</b>	<b>887,81</b>	
ОБЕД											
Суп картофельный с макар.изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	250	2,69	2,84	17,45	118,25	Москва 2011 № 103
Колбаски мясные с сыром	80	13,73	9,03	8,11	168,94	100	17,16	11,29	10,14	217,17	ТТК № 52
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	Москва 2011 № 304
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Компот из ягод (например брусники)	200	0,11	0	23,95	95,76	200	0,11	0	23,95	95,76	Москва 2003 № 388
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>24,84</b>	<b>17,86</b>	<b>115,53</b>	<b>737,65</b>		<b>30,3</b>	<b>21,39</b>	<b>133,5</b>	<b>869,82</b>	
ПОЛДНИК											
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	100	9,77	11,6	29,23	264,02	Москва 2003 № 93
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>9,84</b>	<b>11,62</b>	<b>44,23</b>	<b>324,02</b>		<b>9,84</b>	<b>11,62</b>	<b>44,23</b>	<b>324,02</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>66,37</b>	<b>53,21</b>	<b>241,44</b>	<b>1722,01</b>		<b>80,6</b>	<b>64,09</b>	<b>291,96</b>	<b>2081,65</b>	
ЧЕТВЕРГ											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	БЕЛКИ, гр	ЖИРЫ, гр	УГЛЕВОДЫ гр	ККАЛ	
Зразы "Школьные"	80	11,65	12,4	11,2	204	100	14,57	15,5	14	255	Москва 2003 № 159
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	Москва 2011 № 309
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Городской"	20	1,6	0,2	10,2	50	30	2,4	0,3	15,30	75	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>18,84</b>	<b>17,13</b>	<b>62,85</b>	<b>482,45</b>		<b>23,66</b>	<b>21,24</b>	<b>76,03</b>	<b>592,14</b>	
ОБЕД											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,02	6,45	8,25	105,75	250/10	2,02	6,45	8,25	105,75	Москва 2011 № 88
Гуляш из филе птицы	80/50	18,49	6,46	3,49	150,28	100/50	23,11	8,08	4,36	187,85	Москва 2003 № 196
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	180	3,43	5,18	27,61	170,82	Москва 2011 № 310
Сок фруктовый (например виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10

Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>28,47</b>	<b>18,23</b>	<b>96,35</b>	<b>677,78</b>		<b>34,96</b>	<b>20,91</b>	<b>110,42</b>	<b>785,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Сосиска запеченная в тесте	30/50	8,22	10,3	21,86	212,8	30/50	8,22	10,3	21,86	212,8	Москва 2011 № 420
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>8,29</b>	<b>10,32</b>	<b>36,86</b>	<b>272,8</b>		<b>8,29</b>	<b>10,32</b>	<b>36,86</b>	<b>272,8</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>55,6</b>	<b>45,68</b>	<b>196,06</b>	<b>1433,03</b>		<b>66,91</b>	<b>52,47</b>	<b>223,31</b>	<b>1650,76</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>											
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>11 и старше</b>					<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ, гр</b>	<b>ЖИРЫ, гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ, гр</b>	<b>ЖИРЫ, гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ гр</b>	<b>ККАЛ</b>	
Фрикадельки из свинины	80/50	8,64	20,76	13,14	277,13	100/50	9,97	23,96	15,16	320	Москва 2011 № 280
<b>или Котлета "Киевская"</b>	<b>80</b>	<b>7,89</b>	<b>28,85</b>	<b>9,81</b>	<b>265,3</b>	<b>100</b>	<b>9,86</b>	<b>36,06</b>	<b>12,26</b>	<b>331,62</b>	<b>Москва 2003 № 169</b>
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>18,91</b>	<b>27,07</b>	<b>76,98</b>	<b>630,88</b>		<b>21,96</b>	<b>31,49</b>	<b>86,73</b>	<b>722,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,27	6,59	12,33	123,25	250/10	2,27	6,59	12,33	123,25	Москва 2011 № 96
Филе птицы запеченное с сыром	80	19,39	7,2	5,14	166,12	100	24,24	9	6,42	207,64	ТТК № 19
<b>или Птица отварная (бедро)</b>	<b>80</b>	<b>18,72</b>	<b>14,9</b>	<b>0,29</b>	<b>209,6</b>	<b>100</b>	<b>23,4</b>	<b>18,62</b>	<b>0,36</b>	<b>262</b>	<b>Москва 2003 № 169</b>
Рагу овощное	150	2,6	11,08	12,81	163,5	180	3,12	13,3	15,37	196,2	Москва 2004 № 541/3
<b>или Рагу из филе птицы</b>	<b>250</b>	<b>18,3</b>	<b>15,22</b>	<b>21,72</b>	<b>297,14</b>	<b>250</b>	<b>18,3</b>	<b>15,22</b>	<b>21,72</b>	<b>297,14</b>	<b>Москва 2011 № 289</b>
Компот из ягод (например смородины)	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	Москва 2003 № 398
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>28,76</b>	<b>25,47</b>	<b>79,25</b>	<b>671,87</b>		<b>35,43</b>	<b>29,69</b>	<b>91,69</b>	<b>788,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пирожок с брусникой	75	4,54	1,82	34,23	171	75	4,54	1,82	34,23	171	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>		<b>4,67</b>	<b>1,84</b>	<b>49,43</b>	<b>233</b>		<b>4,67</b>	<b>1,84</b>	<b>49,43</b>	<b>233</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>52,34</b>	<b>54,38</b>	<b>205,66</b>	<b>1535,75</b>		<b>62,06</b>	<b>63,02</b>	<b>227,85</b>	<b>1743,59</b>	
<b>СУББОТА</b>											
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>7-11 лет</b>					<b>11 и старше</b>					<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ, гр</b>	<b>ЖИРЫ, гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ гр</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>БЕЛКИ, гр</b>	<b>ЖИРЫ, гр</b>	<b>УГЛЕВОДЫ гр</b>	<b>ККАЛ</b>	
Шницель "Любительский"	80	15,77	10,56	7,92	204,27	100	19,69	13,41	9,9	255,79	Сыкт.фир.бл.стр.71



Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	Москва 2011 № 304
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6	0	0	0	0	0	Москва 1996 таб.№ 24
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Городской"	20	1,6	0,2	10,2	50	20	1,6	0,2	10,2	50	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>21,45</b>	<b>16,17</b>	<b>70,4</b>	<b>528,57</b>		<b>25,74</b>	<b>20,07</b>	<b>79,12</b>	<b>617,43</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	250/10	2,27	6,51	13,79	133	250/10	2,27	6,51	13,79	133	Москва 2011 № 83
Жаркое по домашнему	230	19,78	14,09	25,9	310,14	250	20,11	15,1	28,76	331,72	Москва 2011 № 259
Компот из с/ф (например изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Москва 2011 № 348
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	40	2,6	0,4	17,2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,40	100	40	3,2	0,4	20,40	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>		<b>26,9</b>	<b>21,28</b>	<b>98,54</b>	<b>708,34</b>		<b>28,53</b>	<b>22,49</b>	<b>110</b>	<b>771,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	75	9,22	5,48	29,18	202	Москва 2011 № 410
Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19	Пермь 2001 № 247
<b>ИТОГО</b>		<b>10,58</b>	<b>5,48</b>	<b>58,2</b>	<b>318,19</b>		<b>10,58</b>	<b>5,48</b>	<b>58,2</b>	<b>318,19</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>58,93</b>	<b>42,93</b>	<b>227,14</b>	<b>1555,1</b>		<b>64,85</b>	<b>48,04</b>	<b>247,32</b>	<b>1707,54</b>	































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































