

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП ЛиТ "Восторг"
Рогова Анна Александровна


(подпись)
" 26 12 " 2016 год

**Примерное двухнедельное модульное меню
горячего питания для учащихся общеобразовательных учреждений
на суммы 40,50,70 руб
(с 01.01.2017)**

13

МОДУЛЬНОЕ МЕНЮ

50 рублей (1 вариант)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	Москва 2011 № 204
Овощи консервированные (например огурец)	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	Москва 2011 № 6

Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		17,71	22,63	60,86	517,96	
ВТОРНИК						
Рагу из филе птицы	250	18,3	15,22	21,72	297,14	Москва 2011 № 289
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6	Москва 1996 таб.№ 24
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	Москва 2011 № 428
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		22,91	16,86	59,74	482,57	
СРЕДА						
Запеканка из творога	120	21,09	14,49	20,40	296,16	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	ТТК № 41
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО		25,48	18,74	61,31	518	
ЧЕТВЕРГ						
Колбаски мясные с сыром	80	13,73	9,03	8,11	168,94	ТТК № 52
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	Москва 2011 № 304
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	30	2,4	0,3	15,30	75	ТТК № 11
ИТОГО		19,85	14,72	75,09	513,64	
ПЯТНИЦА						
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,6	7,46	44,26	279	Москва 2011 № 173
или Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,7	7,75	51,84	281,44	Москва 2011 № 173
Багет с колбасой и сыром	60	6,18	7,6	22,15	180,17	ТТК № 38
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	ТТК № 40
ИТОГО		15,35	15,77	98,79	568,61	
СУББОТА						
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	Москва 2004 № 413
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		14,13	22,14	48,21	449,15	

2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,03	7,58	33,43	227	Москва 2011 № 175
или Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным	200/5	6,78	7,38	46,81	281	ТТК № 22
Хачапури с сыром	50	6,39	7,08	18,83	166,5	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие (например яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	ТТК № 40
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		13,24	14,48	80,64	507,50	
ВТОРНИК						
Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	ТТК № 42
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,42	120,83	Москва 2011 № 428
ИТОГО		16,68	17,68	66,12	504,16	
СРЕДА						
Творожник ванильный	100	17,57	12,08	17	246,8	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	ТТК № 41
Булочка с сахаром	30	3,09	3,04	24,53	131,74	ТТК № 39
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		22,89	17,69	73,18	536,94	
ЧЕТВЕРГ						
Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	Москва 2011 № 204
Овощи консервированные (например зеленый горошек)	20	0,64	0,04	1,32	8	Москва 2003 № 446
Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	Москва 2011 № 6
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		18,19	22,65	61,84	523,96	
ПЯТНИЦА						
Фрикадельки из свинины	80/50	8,64	20,76	13,14	277,13	Москва 2011 № 280
или Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		15,29	33,13	60,77	537,8	
СУББОТА						

Шницель "Любительский"	80	15,77	10,56	7,92	204,27	Сыкт.фир.бл.стр.71
Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,45	139,8	Москва 2011 № 304
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		19,87	14,36	57,57	454,07	

50 рублей (2 вариант)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Макароны с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	Москва 2011 № 204
Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	Москва 2011 № 6
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		18,9	24,2	63,93	549,4	

ВТОРНИК

Рагу из филе птицы	250	18,3	15,22	21,72	297,14	Москва 2011 № 289
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		19,67	15,44	45,32	400,14	

СРЕДА

Запеканка из творога	100	17,8	12,08	17	246,8	Москва 2011 № 223
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	ТТК № 41
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	Москва 2004 № 772
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
ИТОГО		21,47	15,48	52,36	435,84	

ЧЕТВЕРГ

Колбаски мясные с сыром	80	13,73	9,03	8,11	168,94	ТТК № 52
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,70	Москва 2011 № 304
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		19,05	14,62	69,99	488,64	

ПЯТНИЦА

Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685

Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		15,29	33,13	60,77	537,8	
СУББОТА						
Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	Москва 2004 № 413
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		14,13	22,14	48,21	449,15	
2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Плов из свинины	150	11,82	9,15	31,05	256,85	Москва 2011 № 265
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		13,49	9,37	56,25	366,85	
ВТОРНИК						
Биточки "Особые"	80	2,04	3,2	13,62	91,5	ТТК № 21
Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,25	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		6,47	8,22	57,66	331,75	
СРЕДА						
Творожник ванильный	100	17,57	12,08	17	246,8	ТТК № 29
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	ТТК № 41
Булочка с сахаром	30	3,09	3,04	24,53	131,74	ТТК № 39
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		22,17	16,84	67,63	504,14	
ЧЕТВЕРГ						
Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	Москва 2011 № 204
Бутерброд с п/к колбасой	20/30	5,3	8,26	14,82	155	Москва 2011 № 6
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		17,55	22,61	60,52	515,96	
ПЯТНИЦА						
Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		13,69	32,93	50,57	487,8	
СУББОТА						

Шницель "Любительский"	80	15,77	10,56	7,92	204,27	Сыкт.фир.бл.стр.71
Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,45	139,8	Москва 2011 № 304
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		18,27	14,16	47,37	404,07	

70 рублей (обед)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Шницель "Любительский"	80	15,77	10,56	7,92	204,27	Сыкт.фир.бл.стр.71
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	Москва 2011 № 304
Компот из ягод (например смородины)	200	0	0	19,97	76	Москва 2003 № 398
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		21,02	16,13	74,77	539,97	

ВТОРНИК

Фрикадельки из свинины	80/50	8,64	20,76	13,14	277,13	Москва 2011 № 280
или Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	Москва 2011 № 302
Компот из свежих фруктов (например яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	Москва 2011 № 342
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		17,95	35,3	84,93	666,65	

СРЕДА

Медальоны из рыбы	80	9,31	11,26	8,06	184,08	ТТК № 42
или Котлеты "Нежные"	80	8,73	5,81	12,78	136,16	ТТК № 34
или Колбасные изделия запеченные в жарочном шкафу	80	10,72	21,79	1,41	246,03	ТТК № 42
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	Москва 2011 № 312
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	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	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		16,04	27,21	63,65	567,28	

ЧЕТВЕРГ

Зразы "Школьные"	80	11,65	12,4	11,2	204	Москва 2003 № 159
или Мясо с овощами "Болоньез"	80	7,59	16,12	3,58	187,92	ТТК № 35
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	Москва 2011 № 309
Компот из св.фруктов (например апельсинов)	200	0,27	0,06	22,11	89,4	ТТК № 48
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		18,74	17,17	68,36	504,85	
ПЯТНИЦА						
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,4	296,16	ТТК № 29
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	ТТК № 41
Булочка с сахаром	30	3,09	3,04	24,53	131,74	ТТК № 39
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	Москва 2004 № 685
ИТОГО		26,41	20,1	76,58	586,3	
СУББОТА						
Плов из отварной птицы	230	25,02	11,1	30,36	320,34	Пермь 2001 № 191
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	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	Москва 2011 № 348
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		27,03	11,4	69,41	490,14	
2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Оладьи из печени	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	Москва 2011 № 252
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	Москва 2011 № 309
Овощи консервированные (например кукуруза)	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	Москва 2011 № 342
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		18,29	26,69	65,46	579,15	
ВТОРНИК						
Котлета "Киевская"	80	7,89	28,85	9,81	265,3	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	Москва 2011 № 302
Сок фруктовый (например виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		18,39	35,54	89,65	688,45	
СРЕДА						
Колбаски мясные с сыром	80	13,73	9,03	8,11	168,94	ТТК № 52

Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	Москва 2011 № 304
Овощи консервированные (например огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	Москва 2011 № 70
Компот из ягод (например брусники)	200	0,11	0	23,95	95,76	Москва 2003 № 388
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		18,95	14,62	77,68	519,4	

ЧЕТВЕРГ

Гуляш из филе птицы	80/50	18,49	6,46	3,49	150,28	Москва 2003 № 196
или Мясо с овощами "Болоньез"	80	7,59	16,12	3,58	187,92	ТТК № 35
или Котлета "Витаминная"	80	12,15	7,9	6,94	154,09	ТТК № 23
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	Москва 2011 № 310
Овощи консервированные (например помидор)	20	0,22	0,02	0,7	4	Москва 2011 № 70
Компот из св.фруктов (например апельсинов)	200	0,27	0,06	22,11	89,4	ТТК № 48
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		23,14	11,06	57,91	429,03	

ПЯТНИЦА

Филе птицы запеченное с сыром	80	19,39	7,2	5,14	166,12	ТТК № 19
или Птица отварная (бедро)	80	18,72	14,9	0,29	209,6	Москва 2003 № 169
Рагу овощное	150	2,6	11,08	12,81	163,5	Москва 2004 № 541/3
или Рагу из филе птицы	250	18,3	15,22	21,72	297,14	Москва 2011 № 289
Компот из ягод (например смородины)	200	0	0	19,97	76	Москва 2003 № 398
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		22,62	26,18	41,67	492,1	

СУББОТА

Колбасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	Москва 2004 № 413
Вермишель отварная	150	5,52	4,51	26,45	168,45	Москва 2011 № 309
Овощи консервированные (например капуста квашенная)	20	0,36	0,02	0,6	4,6	Москва 1996 таб.№ 24
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		17,21	22,35	52,45	481,85	

40 рублей (обед)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,05	6,42	11,28	119,75	Москва 2011 № 82
Багет с сыром и колбасой	75	7,73	9,5	27,69	225,22	ТТК № 38
Компот из ягод (например смородины)	200	0	0	19,97	76	Москва 2003 № 398

Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		11,38	16,12	69,14	470,97	
ВТОРНИК						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,27	6,59	12,33	123,25	Москва 2011 № 96
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	Москва 2003 № 93
Компот из свежих фруктов (например яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	Москва 2011 № 342
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		13,5	18,55	78,04	544,87	
СРЕДА						
Суп картофельный с макар.изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	Москва 2011 № 103
Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	Москва 2011 № 410
Сок фруктовый (например виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	Москва 2011 № 389
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		14,11	8,92	89,43	506,65	
ЧЕТВЕРГ						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,02	6,45	8,25	105,75	Москва 2011 № 88
Хачапури с сыром	75	9,59	10,61	28,25	249,75	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из св.фруктов (например апельсинов)	200	0,27	0,06	22,11	89,4	ТТК № 48
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		13,18	17,32	67,21	487,9	
ПЯТНИЦА						
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	Москва 2011 № 102
Шанежка наливная	100	6,37	8,27	42,16	191	Москва 1994 № 693
Компот из ягод (например брусники)	200	0,11	0	23,95	95,76	Москва 2003 № 388
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		13,57	13,74	92,85	485,01	
СУББОТА						
Суп картофельный с рыбой	250/10	4,20	4,73	19,84	133,49	Пермь 2001 № 42
Сосиска запеченная в тесте	30/50	8,22	10,3	21,86	212,8	Москва 2011 № 420
Компот из с/ф (например изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Москва 2011 № 348
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		14,07	15,31	80,15	511,49	
2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр.	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,05	6,42	11,28	119,75	Москва 2011 № 82
Багет с сыром и колбасой	75	7,73	9,5	27,69	225,22	ТТК № 38
Компот из свежих фруктов (например яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	Москва 2011 № 342

Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		11,54	16,28	77,05	509,57	
ВТОРНИК						
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	Москва 2011 № 102
Шанежка наливная	100	6,37	8,27	42,16	191	Москва 1994 № 693
Компот из св.фруктов (например апельсинов)	200	0,2	0,05	22,02	90,75	Москва 2011 № 346
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		13,36	13,79	89,32	473	
СРЕДА						
Суп картофельный с макар.изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	Москва 2011 № 103
Пицца школьная	100	9,77	11,6	29,23	264,02	Москва 2003 № 93
Компот из ягод (например брусники)	200	0,11	0	23,95	95,76	Москва 2003 № 388
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		14,17	14,64	80,83	528,03	
ЧЕТВЕРГ						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,02	6,45	8,25	105,75	Москва 2011 № 88
Сосиска запеченная в тесте	30/50	8,22	10,3	21,86	212,8	Москва 2011 № 420
Сок фруктовый (например виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		12,14	17,35	71,31	497,95	
ПЯТНИЦА						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,27	6,59	12,33	123,25	Москва 2011 № 96
Хачапури с сыром	75	9,59	10,61	28,25	249,75	Сыктывкар 1990 № 11
Компот из ягод (например смородины)	200	0	0	19,97	76	Москва 2003 № 398
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	ТТК № 11
ИТОГО		13,46	17,4	70,75	499	
СУББОТА						
Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	250/10	2,27	6,51	13,79	133	Москва 2011 № 83
Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	Москва 2011 № 410
Компот из с/ф (например изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Москва 2011 № 348
Хлеб " Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	ТТК № 10
ИТОГО		13,14	12,27	81,42	500,2	