

1 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	В2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,7	11	44,4	312	0,96	0,14	73,5	0,2	144	218	43,3	0,18	2,3	Москва 1996 № 257
Сыр твердый порциями	25	5,80	7,4	0	90	0,2	0,04	217,5	0,4	733,8	417,1	29,1	0,075	0,9	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	0,02	0,22	ТТК
Круассан с шоколадом	65	4,9	21,3	36,50	355,3										СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
итого	545	21,07	39,92	106,1	867,3	1,16	0,2	291	0,86	887,5	660,2	83,2	0,275	4,24	
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв.	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	0,08	2	Москва 1996 №138
Гуляш из свинины	90/75	17,6	46,5	4,7	510	1,5	0,4	0	4,3	33	212,2	37	0,15	3,6	Москва 1996 № 401
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
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	0,03	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	0,02	0,6	ТТК
итого	865	34,71	59,022	92,7	1074,01	12,73	0,696	27	8,3	126,33	416,5	120,91	0,37	7,45	

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	В2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Котлеты Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	0,08	1,18	Москва 2017 № 271
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,04	0,2	47	85	29	0,12	1,1	Москва 1996 № 472
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,1	0	
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,36	8,12	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	540	12,9	23,712	75,63	618,1	30,82	0,25	54,64	2,19	104,4	212,76	62,92	0,39	3,19	
ОБЕД 2 смена															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	0,05	1,3	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,08	0,23	ТТК
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,65	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	0,02	1,1	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	860	41,18	34,83	95,75	855,45	15,00	0,28	49,8	3,0	474,6	440,2	93,0	0,2	4,94	

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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Запеканка из творога	150	22,9	15,7	22,10	320,8	0,34	0,08	78	1,04	169	244,4	28,6	0,21	1,2	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	0,1	
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	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	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	602	28,19	19,27	95,95	673,2	23,47	0,2	92	1,96	284,6	375,2	126,8	0,29	4,2	
ОБЕД 2 смена															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/10	1,51	6,4	7,99	166,7	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,06	0,83	Москва 1996 № 120
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	0,26	7,1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	880	31,21	26,51	97,89	842,20	34,2	0,42	11,0	8,2	148,2	495,1	127,2	0,4	11,8	

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	B2	Fe		
ЗАВТРАК 1 смена																
Плов из свинины	90/200	34,7	18,6	54,9	514,3	9,5	0,21	40,6	0,8	52,3	274,5	78,1	0,18	2,6	ТТК	
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	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	0,01	0,22	ТТК	
ИТОГО	595	37,03	18,94	82,5	637,5	20,1	0,27	40,6	1,46	70,4	315,2	100,9	0,22	4,18		
ОБЕД 2 смена																
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	3	5,8	17,2	133	8	0,09	0,21	0,2	34	79	27,0	0,1	1,02	Москва 1996 № 129	
Тефтели из говядины, соус красный осн.	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	0,1	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	0,12	4,8	Пермь 2006 № 196	
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,02	0,24	ТТК	
Хлеб " Дарницкий"	40	1,7	0,27	11,5	57,3	0	0,03	0	0,24	6,1	28,3	6,7	0,03	0,8	ТТК	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК	
ИТОГО	820	27,65	25,96	225,34	828,25	25,9	0,51	33,61	5	104,6	550,1	217,8	3,04	7,18		

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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Макаронные изделия отвар. с сыром	150/25	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	176,8	17,8	0,12	1,08	ТТК
Корж молочный	100	5	8,4	47,7	286	0,05	0,08	8	2,99	19,2	48,5	17,8	0,02	0,9	СХЗ
Мандарин свежий	200	0,8	0	8,6	38	0	0,03	0	0	0	0	0	0,01	2,3	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	690	17,77	22,32	101,1	676,6	0,25	0,18	108,8	3,89	282,6	233	39,8	0,15	5,1	
ОБЕД 2 смена															
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,21	0,3	28	36	10	0	0,5	Москва 1996 № 151
Котлеты рыбные	90	11,2	3,3	5,7	230,5	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,13	1,1	ТТК
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,04	0,2	47	85	29	0,12	1,1	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнеч.	60	1,4	0,72	2,3	17,3	2,6	0,04	0	0,07	36	23,3	12	0,02	31,8	ТТК
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	0,02	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
Язычок слоеный с сахаром	50	2,2	7,2	27,20	180,5										СХЗ
ИТОГО	870	24,55	22,88	109,15	868,2	10,73	0,33	22,75	3,51	160,9	387,1	112,3	0,32	35,7	

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	В2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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	0,02	0,6	Москва 1996 № 310
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,03	0,53	Москва 1996 № 465
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	540	22,55	20,582	85,48	692,8	7,66	0,17	76,6	6,76	64,81	279,3	65,41	0,15	4,39	
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8,9	5,2	17,4	153	11	0,14	0,2	0,3	29	126	35,8	0,08	2,05	Москва 1996 № 135
Биточки куриные рубленные	90	14,9	11,2	13,2	214,2	0,72	0,1	0,36	0,81	11,1	156,6	28,8	0,1	2,3	ТТК
Перловка отварная	200	5,9	6,1	42	246,7	0	0,05	0,04	0,8	24	204	25,3	0,03	1,2	Самара 2013 № 457
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,1	0	
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,01	0,71	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	895	33,36	30,22	113,9	861,8	58,32	0,38	40,6	3,23	107,8	562,2	126,9	0,38	7,62	

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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Каша вязкая пшеничная 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	0,21	2,4	Москва 1996 № 257
Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,4	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0,01	0	ТТК
Конвертик "Каприз" с грушевой начинкой	70	3,2	8,4	44,1	266										СХЗ
Батон нарезной	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	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	0,9	Москва 2004 № 686
ИТОГО	582	12,33	32,82	109,66	795,8	3,93	0,17	123,4	0,81	144,2	218,4	94	0,23	3,52	
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное	250/20	6,3	4,8	15,5	143,6	11,1	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,6	0,03	2	Москва 1996 № 139
Плов из филе куриного	275	32,9	16,2	52,05	487,2	9,01	0,2	38,5	0,75	49,6	260,3	74,1	0,19	2,5	ТТК
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
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	0,03	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	865	43,52	21,56	108,97	822,51	32,96	0,526	38,5	4,83	142,2	424,5	150,8	0,31	6,34	

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	В2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Биточки рубленые Особые, масло слив.	90/10	15,1	17,9	13,5	276,4	0,53	0,1	36,7	0,9	13,4	160,5	29,1	0,15	2,4	ТТК
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,04	0,2	47	85	29	0,12	1,1	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,01	0,95	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	540	20,66	23,62	82,2	616,6	17,23	0,312	36,74	1,84	87,58	282,9	81,84	0,32	5,21	
ОБЕД 2 смена															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10/10	6,2	8,4	8	127	23	0,01	0,21	0,2	46	70	5	0,06	2,5	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное	130	28,7	24,2	0	332,8	1,7	0,08	15,3	1,03	377	278,2	30,4	0,08	0,23	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	0,05	1,3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,03	2,8	
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,01	0,22	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	0,6	ТТК
ИТОГО	900	45,52	38,832	92,7	899,74	30,38	0,22	56,71	2,83	473,76	466,88	72,5	0,31	7,89	

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	В2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Пудинг из творога запеченный	150	20,9	14,4	21,1	333,5	0,3	0,1	90	1,2	195	282	33	0,41	1,4	Москва 1996 № 296
Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,4	0,03	18,7	0,13	122,8	87,6	13,6	0	0,13	
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	18,2	88,8	20	0,06	0	0,4	32	22,2	18,2	0,04	4,6	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	605	24,65	18,62	76,5	613,5	20,7	0,19	108,7	1,73	354,9	399,5	69	0,45	6,95	
ОБЕД 2 смена															
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	3	5,8	17,2	133	8	0,09	0,21	0,2	34	79	27,0	0,1	1,02	Москва 1996 № 129
Филе "Гурман"	90/75	28,8	13,5	6,7	264,1	1,8	0,09	0,07	3,6	25,8	155,1	28,8	0,05	1,7	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	0,3	6,01	Пермь 2006 № 196
Компот из апельсин	200	0,45	0,1	141,2	141,2	12	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,02	0,24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	865	45,45	27,1	230,3	923,8	21,8	0,48	0,28	4,34	109,5	536,2	243	0,46	9,79	

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	В2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Колбаски рыбные	90	11,2	3,3	5,7	260,3	0,9	0,1	22,5	2,4	35,2	199,9	45,8	0,17	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	0,03	0,53	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	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	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	552	17,24	9,01	70,18	595,2	14,33	0,19	49,5	3,68	58,71	303,5	88,41	0,24	3,29	
ОБЕД 2 смена															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11	0,05	0,22	0,2	52	58	25	0,05	1,3	Москва 1996 № 110
Котлеты Домашние	90	7,2	10,9	7,4	210	0,14	0,07	14,6	1,56	19,1	76,4	12,4	0,08	1,18	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	180	4,3	8,2	19,4	168	21,4	0,1	46,8	3,6	67	81	29,3	0,07	1,08	Москва 1996 № 482
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из вишни	200	0,4	0	36	143	24	0,02	0	0,07	20,3	19,36	8,12	0,02	0,45	Москва 1996 № 585
Сок фруктовый т/пак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	0,19	2,8	
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	1050	19,1	25,512	127,9	870,8	62,22	0,3	61,62	6,07	192,6	298,96	101,22	0,5	7,87	

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	В2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
Макаронные изделия отвар. с сыром	150/25	11,9	13,9	29,8	292,6	0,2	0,07	100,8	0,9	258,3	176,8	17,8	0,12	1,08	ТТК
Булочка "Молочная"	80	4,4	6,8	40	239,1										СХЗ
Банан свежий	200	3	1	42	192	20	0,1	0	0,8	15,6	56	83	0,08	2	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0	0,82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	670	19,37	21,72	126,8	783,7	20,2	0,17	100,8	1,7	279	240,5	105	0,2	3,9	
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное отв.	250/10	10,9	6,9	20,9	217,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	0,08	2	Москва 1996 № 138
Фрикадельки из говядины, соу красный основной	90/75	14,2	18	11,3	268,2	0	0,05	0,05	0,7	377	153	19,8	0,08	1,8	ТТК
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,8	0,12	35,9	0,2	45,7	92,8	29,5	0,15	1,1	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,4	13,2	10,6	0,04	0	0,4	8,4	15,6	12	0,03	0,54	ТТК № 14
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	0,02	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	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	925	32,49	31,24	98,55	839,4	40,93	0,49	35,95	4,24	488,6	392,4	112,4	0,39	6,64	

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	B2	Fe	
ЗАВТРАК 1 смена															
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	0,26	7,1	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0,5	0,012	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,6	6,8	0,06	0,24	ТТК №12
Компот из клюквы	200	0,11	0	21,07	84,7	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,4	0,01	0,71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	40	2,1	0,3	13,60	66,7	0	0,03	0	0,35	6,1	23,2	8,8	0,02	0,25	ТТК
ИТОГО	590	28,41	19,612	73,17	597,5	50,38	0,34	0	5,93	96,8	429	106,8	0,35	8,3	
ОБЕД 2 смена															
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3,6	5,8	14,2	123	1	0	0,21	0,3	28	36	10	0	0,5	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное	100	14,7	13,3	4	194,5	1,8	0,09	45,1	5,2	29,6	158,9	22,7	1,09	0,54	ТТК
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145	21	0,15	0,04	0,2	21	79	30	1,2	3,9	Самара 2013 № 471
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,01	0,71	ТТК
Булочка с сахаром	80	6	2,3	48	237	0	0,11	0,01	0,7	11	48	8	0,01	0,6	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02	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	0,01	0,22	ТТК
ИТОГО	850	30,1	26,5	128,47	868,5	59,8	0,4	45,36	7,22	122,5	378,9	95,72	2,34	7,07	

Стоимость завтрака 1 смена **105=00**

Стоимость обеда 2 смена **130=00**

|

|

