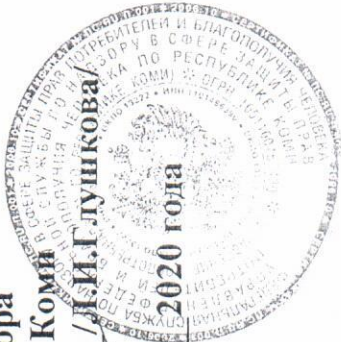


Согласовано:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Республике Коми

И.И.Глушкова

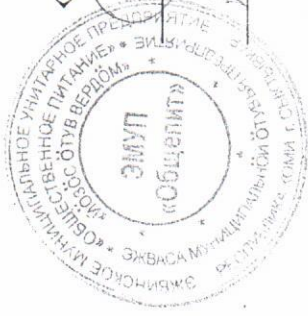
09 сентября 2020 года



Утверждаю:
Директор ЭМУП
«Общественное питание»

Т.Н.Кулешова

07 сентября 2020 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
летне-осеннего сезона

1 неделя																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	7-11 лет			Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	Са	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
						Витамин С	Витамин ин В1	Витамин ин А								
ЗАВТРАК 1 смена																
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	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
ИТОГО		14,62	19,24	62,83	485	1,1	0,24	235,4	1,45	748	596,8	106,1	3,44			
ОБЕД 2 смена																
Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	47,8	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	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			
ВТОРНИК																
7-11 лет																
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	7-11 лет			Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	Са	P	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
						Витамин С	Витамин ин В1	Витамин ин А								
ЗАВТРАК 1 смена																
Котлеты из говядины	80	11,4	12,5	6,2	188,5	3,4	0,09	19	2,4	13,1	121,3	20,3	1,6			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	25	0,3	0,05	1,15	7,2											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
ИТОГО		16,49	17,57	53,19	444,95	24,43	0,21	48,9	2,88	63,9	225,1	56,5	3,62			
ОБЕД 2 смена																
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	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			

НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
		ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины А	Витамины Е	Са		Р
СРЕДА														
ЗАВТРАК 1 смена														
Макарон 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
ИТОГО		16,15	20,65	70,2	470,96	0,31	0,14	109,4	1,42	283,2	233,2	58,8	15,44	
ОБЕД 2 смена														
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 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
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	
ЧЕТВЕРГ														
7-11 лет														
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 стуженное	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
ИТОГО		30,19	21,17	79,35	624,6	3,52	0,11	104	1,32	295	356,8	48,2	2,35	
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	80	9,95	2,97	5,09	86,8	0,76	0,1	20	2,1	31,3	177,7	40,7	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 № 16 № 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
ИТОГО		18,4	18,19	89,28	594,38	67,76	0,33	80,9	5,25	172,7	378,9	112,8	4,2	

НАИМЕНОВАНИЕ	ПЯТНИЦА											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	7-11 лет														
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	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	
ИТОГО		10,47	25,68	69,76	554	0,98	0,15	153,5	0,89	158,5	249,1	54,1	3,34		
	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	
ИТОГО		35,91	19,86	98,61	731,56	16,51	0,42	34,35	6,66	99,98	308,3	87	8,07		
	СУББОТА														
	7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ЗАВТРАК 1 смена														
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	
ИТОГО		14,98	23,19	62,08	518,5	2,83	0,16	27	1,18	40,91	183,4	43,31	2,75		
	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	
ИТОГО		25,8	21,3	81,47	630,7	53,62	0,29	9,3	7,32	125,5	399,9	107,9	8,13		

2 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														
	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ккал	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин В12	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 смена															
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	Москва 1996 № 257	200/10	6,3	8,6	34,9	245	0,96	0,13	38	0,29	111	162,7	72,1	2,14	
Колбаса п/к	ТТК	25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3	
Батон нарезной	ТТК	30	1,6	0,2	10,20	50	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
Чай с сахаром	Москва 2004 № 685	200/15	0,07	0,02	15,00	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
ИТОГО			10,27	14,92	59,4	415	1,07	0,2	43,7	0,75	128,5	214	112,6	16,48	
ОБЕД 2 смена															
Суп картофельный с бобовыми	Москва 1996 № 138	250	6,7	5,27	20,7	185,4	7,3	0,23	0	2,4	42,8	88,1	35,6	2	
Глов из филе куриного	ТТК	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	
Помидор свежий	ТТК № 14	25	0,3	0,05	1,15	7,2									
Сок фруктовый	Москва 2011 № 389	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб " Дарницкий"	ТТК	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	
Хлеб "Городской"	ТТК	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ИТОГО			43,4	22,32	125,3	909,2	20,31	0,49	38,5	3,79	115,6	401	129,3	8,12	
ВТОРНИК															
7-11 лет															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														
	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ккал	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Витамин В12	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 смена															
Биточки рыбные	ТТК	80	11,4	12,5	6,2	188,5	0,76	0,1	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1	
Рис отварной рассыпчатый	Москва 1996 № 465	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
Огурец свежий	ТТК № 12	25	0,2	0,05	0,65	3,5	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	
Чай с сахаром	Москва 2004 № 685	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
Хлеб "Городской"	ТТК	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ИТОГО			15,25	17,92	43,53	401,7	1,46	0,13	47	2,7	38,51	244	62,51	1,63	
ОБЕД 2 смена															
Суп из овощей со сметаной	Москва 1996 № 132	250/10	2	5,4	11,4	104,3	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83	
Фрикадельки из говядины	Москва 1997 № 481	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	
Пюре картофельное	Москва 1996 № 472	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	0,1	29,9	0,2	38,4	77,3	24,6	0,9	
Компот из свежих яблок	Москва 1996 № 585	200	0,2	0	35,8	136	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
Хлеб " Дарницкий"	ТТК	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	
Хлеб "Городской"	ТТК	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
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	

СРЕДА														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Mg		Fe
ЗАВТРАК 1 смена															
Котлеты 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	
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	25	0,3	0,05	1,15	7,2									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	
ИТОГО		20,61	14,62	64,51	481,58	3,55	0,14	50,3	1,38	61,5	148,7	41,3	3,98		
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	1,2	2,2	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		
ЧЕТВЕРГ															
7-11 лет															
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В2	Витамины В6	Витамины В12	Са	Р	Mg		Fe
ЗАВТРАК 1 смена															
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 стуженное	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	
ИТОГО		30,19	21,17	79,35	624,6	3,52	0,11	104	1,32	295	356,8	48,2	2,35		
ОБЕД 2 смена															
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"	80	13,2	9,96	11,71	190,4	0,64	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	17,86	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	
ИТОГО		21,77	23,49	80,65	628,98	29,65	0,29	50,34	6,63	153,7	325	96,72	5,47		

ПЯТНИЦА														
7-11 лет														
НАИМЕНОВАНИЕ	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
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	0,99	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
ИТОГО		15,01	17,18	69,72	496	3,95	0,18	247	1,57	743,8	576,2	78,2	4,12	
ОБЕД 2 смена														
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
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	
СУББОТА														
7-11 лет														
ЗАВТРАК 1 смена														
Манник	140	3,8	3,1	27,60	201,9									ТТК
Молоко стуженное	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
ИТОГО		6,83	5,67	67,85	398,3	0,3	0,02	14	0,1	97,2	73,4	14,4	0,92	
ОБЕД 2 смена														
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	80	11,4	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	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
ИТОГО		282,8	271,58	1028,4	7824,7	293,32	3,062	995,8	44,89	3306	4342	1144	5,1	

Стоимость рациона 1
смена

58=91

Стоимость рациона 2
смена

82=47