

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Республике Коми

Л. И. Глушкова

17 августа 2020 года

*вс*



Утверждаю:  
Директор ЭМУП  
«Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

17 августа 2020 года



**Примерное двухнедельное меню**  
**школьных завтраков, обедов, полдников**  
**для общеобразовательных учреждений Эжвинского района г.Сыктывкара**  
**с односменным работы**  
**летне-осеннего сезона**

7-11 лет

## НАИМЕНОВАНИЕ

II и старше

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			II и старше			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины н.с.	Витамины ин.в.	Витамины ин.а.	Витамины ин.е.	Ca	P	Mg	Fe	
Каша вязкая молочная с теркундосовой 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	10,2	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>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>	

## ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			II и старше			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины н.с.	Витамины ин.в.	Витамины ин.а.	Витамины ин.е.	Ca	P	Mg	Fe	
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	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	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>27,77</b>	<b>32,36</b>	<b>88,2</b>	<b>784,15</b>	<b>10,21</b>	<b>0,48</b>	<b>34,3</b>	<b>4,12</b>	<b>114,6</b>	<b>307,2</b>	<b>82,6</b>	<b>5,92</b>	

## ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			II и старше			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины н.с.	Витамины ин.в.	Витамины ин.а.	Витамины ин.е.	Ca	P	Mg	Fe	
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,21	1,44	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>9,86</b>	<b>13,12</b>	<b>44,43</b>	<b>339,4</b>	<b>3,02</b>	<b>0,1</b>	<b>42,8</b>	<b>0,58</b>	<b>144,5</b>	<b>138,6</b>	<b>36,21</b>	<b>2,34</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>52,25</b>	<b>64,72</b>	<b>195,46</b>	<b>1608,55</b>	<b>14,33</b>	<b>0,82</b>	<b>312,5</b>	<b>6,15</b>	<b>1007</b>	<b>1043</b>	<b>224,9</b>	<b>11,7</b>	

## ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			II и старше			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины н.с.	Витамины ин.в.	Витамины ин.а.	Витамины ин.е.	Ca	P	Mg	Fe	
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	ТТК № 170
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	60	0,75	0,12	2,8	17,3									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"	20	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>16,94</b>	<b>17,64</b>	<b>54,84</b>	<b>455,05</b>	<b>24,43</b>	<b>0,21</b>	<b>48,9</b>	<b>2,88</b>	<b>63,9</b>	<b>225,1</b>	<b>56,5</b>	<b>3,62</b>	

## ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет			II и старше			№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины н.с.	Витамины ин.в.	Витамины ин.а.	Витамины ин.е.	Ca	P	Mg	Fe	
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
<b>ИТОГО</b>		<b>24,84</b>	<b>25,32</b>	<b>110,50</b>	<b>772,39</b>	<b>17,30</b>	<b>0,44</b>	<b>42,0</b>	<b>6,8</b>	<b>117,2</b>	<b>502,4</b>	<b>211,1</b>	<b>10,39</b>	

ПОЛДНИК																											
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы,гр	ККАЛ	Витамины н.с	Витамины ин.В1	Витамины ин.А	Витамины ин.Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Fe													
75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1	75	9,6	10,6	28,2	249,8	0,13	0,1	60	2,4	211,8	172,5	28,1	1	ТТК	
200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0,82	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>9,67</b>	<b>10,62</b>	<b>43,2</b>	<b>309,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>216,9</b>	<b>180,2</b>	<b>32,3</b>	<b>1,82</b>		<b>9,67</b>	<b>10,62</b>	<b>43,2</b>	<b>309,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>216,9</b>	<b>180,2</b>	<b>32,3</b>	<b>1,82</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>51,45</b>	<b>53,58</b>	<b>208,54</b>	<b>1537,24</b>	<b>41,86</b>	<b>0,752</b>	<b>150,9</b>	<b>12,1</b>	<b>398</b>	<b>907,7</b>	<b>299,9</b>	<b>15,83</b>	<b>0</b>	<b>38,03</b>	<b>39,06</b>	<b>162,36</b>	<b>1159,9</b>	<b>18,23</b>	<b>0,602</b>	<b>106,8</b>	<b>9,82</b>	<b>340,9</b>	<b>763,3</b>	<b>282,12</b>	<b>13,82</b>		

СРЕДА														
7-11 лет														
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы,гр	ККАЛ	Витамины н.с	Витамины ин.В1	Витамины ин.А	Витамины ин.Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Fe
ЗАВТРАК														
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		
25	2,3	6,1	14,3	60	0,11	0,05	5,7	0,2	7,8	26,2	29,7	13,3		
30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
<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>		

ОБЕД														
11 и старше														
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы,гр	ККАЛ	Витамины н.с	Витамины ин.В1	Витамины ин.А	Витамины ин.Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Fe
ЗАВТРАК														
250/10	5,1	5,3	20,2	251	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02		
80	13,06	9,84	11,51	193,93	0,72	0,06	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76		
150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53		
60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	0	0	0	13,8	14,4	8,4	0,3		
200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48		
30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6		
30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
<b>ИТОГО</b>	<b>25,95</b>	<b>21,01</b>	<b>108,43</b>	<b>839,14</b>	<b>13,5</b>	<b>0,34</b>	<b>58,5</b>	<b>4,8</b>	<b>132,8</b>	<b>295,4</b>	<b>121,4</b>	<b>4,9</b>		

ПОЛДНИК																
11 и старше																
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы,гр	ККАЛ	Витамины н.с	Витамины ин.В1	Витамины ин.А	Витамины ин.Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Fe		
65	1,38	12,24	31,92	201	0	0,09	34,5	1	17,1	58,5	22,1	0,9				
200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9				
<b>ИТОГО</b>	<b>1,51</b>	<b>12,26</b>	<b>47,12</b>	<b>263</b>	<b>2,83</b>	<b>0,09</b>	<b>34,5</b>	<b>1,02</b>	<b>25</b>	<b>67,6</b>	<b>27,1</b>	<b>1,8</b>				
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>43,61</b>	<b>53,92</b>	<b>225,75</b>	<b>1573,1</b>	<b>16,61</b>	<b>0,566</b>	<b>202,4</b>	<b>7,2</b>	<b>441</b>	<b>596,2</b>	<b>227,15</b>	<b>6</b>	<b>176,4</b>	<b>404,1</b>	<b>163,06</b>	<b>7,46</b>

ЧЕТВЕРГ														
7-11 лет														
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы,гр	ККАЛ	Витамины н.с	Витамины ин.В1	Витамины ин.А	Витамины ин.Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Fe
ЗАВТРАК														
150	26,4	18,1	25,50	370,2	0,39	0,09	90	1,2	195	282	33	1,35		
30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1		
100	1,5	0,5	22	94										
200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9		
<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														
11 и старше														
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, вы,гр	ККАЛ	Витамины н.с	Витамины ин.В1	Витамины ин.А	Витамины ин.Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Fe
250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23	0,83		
80	9,95	2,97	5,09	86,8	0,76	0,1	20	2,1	31,3	17,7	40,7	1		
10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0		
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		
60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	0,02	0	0,06	28,8	18,6	9,6	0,4		
200	0,4	0	36	143	24	0,02	0,00	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45		

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>18,98</b>	<b>21,87</b>	<b>90,25</b>	<b>634,28</b>	<b>76,76</b>	<b>0,34</b>	<b>100,9</b>	<b>5,33</b>	<b>188,3</b>	<b>389,7</b>	<b>117,6</b>	<b>4,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Корж молочный	75	5,1	8,8	50,8	302,6	0	0,08	88,95	0,77	27,5	63,8	17	1,2	Пермь 2006 № 287
Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	Пермь 2006 № 247
<b>ИТОГО</b>		<b>5,17</b>	<b>8,84</b>	<b>77,84</b>	<b>414,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,08</b>	<b>88,95</b>	<b>0,77</b>	<b>30,9</b>	<b>69,6</b>	<b>17</b>	<b>1,22</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>54,34</b>	<b>51,88</b>	<b>247,44</b>	<b>1673,08</b>	<b>82,08</b>	<b>0,53</b>	<b>293,9</b>	<b>7,42</b>	<b>514,2</b>	<b>816,1</b>	<b>182,8</b>	<b>7,97</b>	

<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>7-11 лет</b>														
<b>11 и старше</b>														
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углевод,г</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>Витамины н.с</b>	<b>Витамины ин.в1</b>	<b>Витамины ин.а</b>	<b>Витамины ин.е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,99	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	Сыктывкар 1990 № 11
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>1,49</b>	<b>158,5</b>	<b>249,1</b>	<b>54,1</b>	<b>3,34</b>	
<b>ОБЕД</b>														
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 мяса птицы	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	ТТК № 114
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>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>	

<b>ПОЛДНИК</b>														
Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,3	12,9	27,3	266	0	0,14	7,5	1,5	26,9	104	24,3	1,5	Москва 1996 № 701
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>10,37</b>	<b>12,92</b>	<b>42,3</b>	<b>326</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>7,5</b>	<b>1,5</b>	<b>274,1</b>	<b>111,7</b>	<b>28,5</b>	<b>2,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>56,75</b>	<b>58,46</b>	<b>210,67</b>	<b>1611,56</b>	<b>17,49</b>	<b>0,71</b>	<b>195,4</b>	<b>9,65</b>	<b>532,6</b>	<b>669,1</b>	<b>169,6</b>	<b>13,73</b>	
<b>СУББОТА</b>														
<b>7-11 лет</b>														
<b>11 и старше</b>														
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ВЫХОД, гр</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углевод,г</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>Витамины н.с</b>	<b>Витамины ин.в1</b>	<b>Витамины ин.а</b>	<b>Витамины ин.е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	<b>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</b>
<b>ЗАВТРАК</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"	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	0,02	7,9	9,1	5	0,9	0	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>	
<b>ОБЕД</b>														
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	2,8	5,8	13,9	120	7,66	0,04	9,3	2,1	49	22,2	1,1	250/10	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

Композ. из черной смородины	200	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	ТТК № 89		
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	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	30	1,6	0,2	10,20	50	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>107,9</b>	<b>8,13</b>		<b>27,8</b>	<b>22,8</b>	<b>84,37</b>	<b>664,9</b>	<b>54,56</b>	<b>0,31</b>	<b>7,42</b>	<b>129,9</b>	<b>429,3</b>	<b>114,02</b>	<b>8,73</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Гирожок с вишней	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	0,06	9,66	1,21	16,03	38,21	15,87	0,67	60	2,89	3,2	27,58	148,04	2,72	0,06	9,66	1,21	16,03	38,21	15,87	0,67	Москва 2011 № 406
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	Москва 2004 № 685	
<b>ИТОГО</b>		<b>2,96</b>	<b>3,22</b>	<b>42,58</b>	<b>208,04</b>	<b>2,72</b>	<b>0,06</b>	<b>9,66</b>	<b>1,21</b>	<b>21,13</b>	<b>45,91</b>	<b>20,07</b>	<b>1,49</b>		<b>8,29</b>	<b>8,2</b>	<b>49,18</b>	<b>306,04</b>	<b>4,52</b>	<b>0,12</b>	<b>49,66</b>	<b>1,21</b>	<b>254</b>	<b>220,2</b>	<b>43,87</b>	<b>0,87</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>43,74</b>	<b>47,71</b>	<b>186,13</b>	<b>1357,24</b>	<b>59,17</b>	<b>0,51</b>	<b>45,96</b>	<b>9,71</b>	<b>187,5</b>	<b>629,2</b>	<b>171,3</b>	<b>12,37</b>		<b>36,09</b>	<b>31</b>	<b>133,55</b>	<b>970,94</b>	<b>59,08</b>	<b>0,43</b>	<b>58,96</b>	<b>8,63</b>	<b>383,9</b>	<b>649,5</b>	<b>157,89</b>	<b>9,6</b>	

2 неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет											11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины нс	Витамин в1	Витамин ин а	Витамин ин е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины нс	Витамин в1	Витамин ин а	Витамин ин е	Са		Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Каша вязкая 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	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	15,00	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>74,4</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>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</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	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	100/200	35,9	17,7	56,8	531,5	9,8	0,22	42	0,82	54,1	283,6	80,8	2,7	ТТК
Помидор свежий	60	0,75	0,12	2,8	17,3									100	1,2	0,2	4,6	28,8									ТТК № 14
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	1,4	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	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	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>43,85</b>	<b>22,39</b>	<b>126,95</b>	<b>919,3</b>	<b>20,31</b>	<b>0,49</b>	<b>38,5</b>	<b>3,79</b>	<b>115,6</b>	<b>401</b>	<b>129,3</b>	<b>8,12</b>		<b>47,3</b>	<b>23,97</b>	<b>133,5</b>	<b>975,1</b>	<b>21,1</b>	<b>0,51</b>	<b>42</b>	<b>3,86</b>	<b>120,1</b>	<b>424,3</b>	<b>136</b>	<b>8,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																											
Булочка со стуженым молоком	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	75	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	0,2	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>		<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>		<b>6,02</b>	<b>6,46</b>	<b>62,97</b>	<b>337,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>46</b>	<b>1,38</b>	<b>27,9</b>	<b>85,7</b>	<b>33,6</b>	<b>2,04</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>60,14</b>	<b>43,77</b>	<b>264,32</b>	<b>1671,99</b>	<b>21,6</b>	<b>0,81</b>	<b>128,2</b>	<b>5,92</b>	<b>272</b>	<b>700,7</b>	<b>275,5</b>	<b>26,64</b>		<b>53,32</b>	<b>30,43</b>	<b>196,47</b>	<b>1312,8</b>	<b>21,32</b>	<b>0,63</b>	<b>88</b>	<b>5,24</b>	<b>148</b>	<b>510</b>	<b>169,6</b>	<b>10,36</b>	
<b>ВТОРНИК</b>																											
<b>7-11 лет</b>																											
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>																											
ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины нс	Витамин в1	Витамин ин а	Витамин ин е	Са	Р	Мг	Fe <td>ВЫХОД, гр</td> <td>Белки, г</td> <td>Жиры, г</td> <td>Углевод, г</td> <td>ККАЛ</td> <td>Витамины нс</td> <td>Витамин в1</td> <td>Витамин ин а</td> <td>Витамин ин е</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td> <td>№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР</td>	ВЫХОД, гр	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ККАЛ	Витамины нс	Витамин в1	Витамин ин а	Витамин ин е	Са	Р	Mg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
<b>ЗАВТРАК</b>																											
Биточки рыбные	80	11,4	12,5	6,2	188,5	0,76	0,1	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1														ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	19,01	0,53															Москва 1996 № 465

Огурец Свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	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
ИТОГО		15,62	18,01	59,48	466,6	2,44	0,13	47	2,7	50,01	258,4	70,61	2,59	
<b>ОБЕД</b>														
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	80	10,22	10,53	10,96	179,1	3,4	0,09	19	2,4	13,1	121,3	20,3	1,6	Москва 1996 №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
ИТОГО		18,38	21,13	97,4	649,65	38,5	0,302	59,9	5,47	132,8	296,7	84,64	5,1	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Хачапури с сыром	75	9,6	10,60	28,20	249,8	0,13	0,10	60	2,40	211,8	172,5	28,1	1	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		9,73	10,62	43,4	311,8	2,96	0,1	60	2,42	219,7	181,6	33,1	1,9	
ОБЩИЙ ИТОГ		43,73	49,76	200,28	1428,05	43,9	0,532	166,9	10,59	402,5	736,7	188,4	9,59	

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н В2	Витами н Е	Са	Р	Мг	Fe	Витам ин А	Витам ин Е	Са	Р	Мг	

<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	60	0,75	0,12	2,8	17,3									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		21,06	14,69	66,16	491,68	3,55	0,14	50,3	1,38	61,5	148,7	41,3	3,98						

<b>ОБЕД</b>																			
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	23,02	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 отварная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0,24	0	17,5	252	168	Пермь 2006 № 196					
Огурец свежий	60	0,5	0,12	1,6	8,4	1,68	0	0	0	11	11,5	6,7	0,24	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 №					
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		25,62	35	88,1	770,28	53,48	0,45	11	3,55	148,2	341,1	190,5	9,48						

<b>ПОЛДНИК</b>																			
Булочка молочная с творожной начинкой (СХЗ)	80	4,4	6,8	40	239,2	0,13	0,01	35,2	1,04	60,6	112	27,7	1,2	Москва 2/04 №686					
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82						

ИТОГО		4,47	6,82	55	299,2	0,13	0,01	35,2	1,04	65,7	119,7	31,9	2,02	4,47	6,82	55	299,2	0,13	0,01	35,2	1,04	65,7	119,7	31,9	2,02		
ОБЩИЙ ИТОГ		51,15	56,51	209,26	1561,16	57,16	0,6	96,5	5,97	275,4	609,5	263,7	15,48	131,31	43,12	150,53	1116,8	53,33	0,5	46,2	4,59	215,6	509,3	254,92	12,67		
НАИМЕНОВАНИЕ		7-11 лет																									
		11 и старше													7-11 лет												
ВЫХОД-гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	ККАЛ	Витамины н с	Витамины ин в1	Витамины ин а	Са	Р	Мg	Fe	ВЫХОД-гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	ККАЛ	Витамины н с	Витамины ин в1	Витамины ин а	Са	Р	Мg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
ЗАВТРАК																											
Заледянка 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 густенное	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	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9												Москва 2004 № 685		
<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>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
ОБЕД																											
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	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	100	16,53	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	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	180	4,3	8,2	19,4	168	21,5	0,09	46,8	3,6	67	81	29,3	1,1	Москва 1996 № 482
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	ТТК № 91		
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	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	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>21,77</b>	<b>23,49</b>	<b>80,65</b>	<b>628,98</b>	<b>29,65</b>	<b>0,29</b>	<b>50,34</b>	<b>6,63</b>	<b>153,7</b>	<b>325</b>	<b>96,72</b>	<b>5,47</b>	<b>25,8</b>	<b>27,38</b>	<b>86,78</b>	<b>704,58</b>	<b>33,45</b>	<b>0,32</b>	<b>58,22</b>	<b>7,41</b>	<b>167,3</b>	<b>373,2</b>	<b>108,02</b>	<b>9,19</b>		
ПОЛДНИК																											
Пицца школьная	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,21	1,44	100	9,73	13,1	29,23	277,4	0,19	0,1	42,8	0,56	136,6	129,5	31,21	1,44	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	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>9,8</b>	<b>13,12</b>	<b>44,23</b>	<b>337,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	<b>42,8</b>	<b>0,56</b>	<b>141,7</b>	<b>137,2</b>	<b>35,41</b>	<b>2,26</b>	<b>9,8</b>	<b>13,12</b>	<b>44,23</b>	<b>337,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>42,8</b>	<b>0,56</b>	<b>141,7</b>	<b>137,2</b>	<b>35,41</b>	<b>2,26</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>61,76</b>	<b>57,78</b>	<b>204,23</b>	<b>1590,98</b>	<b>33,36</b>	<b>0,5</b>	<b>197,1</b>	<b>8,51</b>	<b>590,3</b>	<b>819</b>	<b>180,3</b>	<b>10,08</b>	<b>35,6</b>	<b>40,5</b>	<b>131,01</b>	<b>1042</b>	<b>33,64</b>	<b>0,32</b>	<b>101</b>	<b>7,97</b>	<b>309</b>	<b>510,4</b>	<b>143,43</b>	<b>8,45</b>		
ПЯТНИЦА																											
7-11 лет																											
ВЫХОД-гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	ККАЛ	Витамины н с	Витамины ин в1	Витамины ин а	Са	Р	Мg	Fe	ВЫХОД-гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	ККАЛ	Витамины н с	Витамины ин в1	Витамины ин а	Са	Р	Мg	Fe	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная	200/10	8,6	7,46	44,26	299	0,96	0,13	53,5	0,98	143,3	216	43,3	2,3												Москва 1996 № 257		
пшеничная с маслом																											
Сливочным	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7														
Сыр твердый порциями	30	1,6	0,2	10,2	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2												Москва 1994 таб № 25		
Батон нарезной	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9												ТТК		
Чай с сахаром и лимоном																									Москва 2004 № 686		
<b>ИТОГО</b>		<b>14,97</b>	<b>13,58</b>	<b>69,66</b>	<b>483</b>	<b>3,93</b>	<b>0,18</b>	<b>227</b>	<b>1,56</b>	<b>743,1</b>	<b>576,2</b>	<b>78,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
ОБЕД																											
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	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	100/50	26,2	12,2	6,1	240,1	1,6	0,08	0,06	3,2	23,4	141	26,2	1,5	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	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,74	45,96	92,76	29,52	1,08	ТТК
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	200	0,76	0,04	20,22	85,51	2,25	0,016	0	0,82	32,32	21,9	17,5	0,48	Москва 1996 № 472
Хлеб " Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"	30	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	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	4,33	35,05	24,79	77,64	677,65	41,49	0,316	46,96	7,05	168,9	349,4	107,82	4,71		
ПОЛДНИК																									
Сосиска запеченная в тесте	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,4	1,5	100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,4	104,5	24,19	1,5	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	Москва 2011 № 420	
<b>ИТОГО</b>		<b>10,34</b>	<b>12,9</b>	<b>42,33</b>	<b>326</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>7,5</b>	<b>1,51</b>	<b>274,5</b>	<b>112,2</b>	<b>28,39</b>	<b>10,34</b>	<b>12,9</b>	<b>42,33</b>	<b>326</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>7,5</b>	<b>1,51</b>	<b>274,5</b>	<b>112,2</b>	<b>28,39</b>	<b>2,32</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>56,24</b>	<b>48,71</b>	<b>184,74</b>	<b>1427,2</b>	<b>41,57</b>	<b>0,606</b>	<b>275,5</b>	<b>9,68</b>	<b>1176</b>	<b>1003</b>	<b>206</b>	<b>10,75</b>	<b>45,39</b>	<b>37,69</b>	<b>119,97</b>	<b>1003,7</b>	<b>41,49</b>	<b>0,456</b>	<b>54,46</b>	<b>8,56</b>	<b>443,3</b>	<b>461,5</b>	<b>136,21</b>	<b>7,03</b>

7-11 лет																													
СУББОТА																													
11 и старше																													
ЗАВТРАК																													
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины нс	Витамины в1	Витамины ин а	Витамины ин е	Са	Р	Мг	Fe	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамины нс	Витамины в1	Витамины ин а	Витамины ин е	Са	Р	Мг	Fe	№ по сборнику рецептур		
Манник	140	3,8	3,1	27,60	201,9																								
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															ТТК	
Мандарин	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>																

ОБЕД																												
ПОЛДНИК																												
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	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															
Компот из вишни	200	0,4	0	3,6	143	24	0,02	0	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45															Москва 1996 № 465
Хлеб "Дарницкий"	30	1,3	0,2	8,6	43	0	0,02	0	0,18	4,6	21,2	5	0,6															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	0,22															ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>501,53</b>	<b>493,18</b>	<b>1911,2</b>	<b>14311,1</b>	<b>427,3</b>	<b>5,268</b>	<b>1696</b>	<b>75,25</b>	<b>6318</b>	<b>7520</b>	<b>1991</b>		<b>663,07</b>	<b>390,32</b>	<b>1326,6</b>	<b>10336</b>	<b>423,48</b>	<b>4,348</b>	<b>680,2</b>	<b>69,31</b>	<b>3039</b>	<b>4873</b>	<b>1707,2</b>	<b>89,81</b>			

ПОЛДНИК																												
Багет с колбасой и сыром	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	0,15	7,3	1,49	272	85,2	23,9	1,7	100	10,33	19,6	36,96	363,09	0,19	0,15	7,3	1,49	272	85,2	23,9	1,7	ТТК	
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	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>10,4</b>	<b>19,62</b>	<b>51,96</b>	<b>423,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>7,3</b>	<b>1,49</b>	<b>277,1</b>	<b>92,9</b>	<b>28,1</b>	<b>2,52</b>		<b>10,4</b>	<b>19,62</b>	<b>51,96</b>	<b>423,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>7,3</b>	<b>1,49</b>	<b>277,1</b>	<b>92,9</b>	<b>28,1</b>	<b>2,52</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>		<b>518,76</b>	<b>518,47</b>	<b>2031</b>	<b>15132,5</b>	<b>427,8</b>	<b>5,438</b>	<b>1717</b>	<b>76,84</b>	<b>6693</b>	<b>7687</b>	<b>2033</b>	<b>3,44</b>	<b>673,47</b>	<b>409,94</b>	<b>1378,6</b>	<b>10759</b>	<b>423,67</b>	<b>4,498</b>	<b>687,5</b>	<b>70,8</b>	<b>3316</b>	<b>4966</b>	<b>1735,3</b>	<b>92,33</b>			