

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 38»

Аверина Надежда Михайловна



(подпись)

"15" августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ЛиТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



(подпись)

"15" августа 2023 года

**Примерное двухнедельное меню горячего питания 2 смены для учащихся с ограниченными возможностями (ОВЗ) 1-4 классов в образовательных учреждениях г. Сыктывкара.**

( МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9)

(с 01 сентября 2023 года)



| 1 неделя   |             |             |             |              |               |        |                        |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК  |             |             |             |              |               |        |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                        |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Рассольник "Домашний"  | 200         | 1,8         | 5,3         | 10,9         | 100,5         | 101/2  | Пермь 2018 № 101       |
| Медальоны из рыбы  | 90          | 10,6        | 12,6        | 9,1          | 207,1         | 42/5   | ТТК № 42               |
| Масло сливочное( на полив)   | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1          | 33,0          | 14/3   | Москва 2011 № 14       |
| Картофельное пюре  | 150         | 3,1         | 4,8         | 20,4         | 137,3         | 312/1  | Москва 2011 № 312      |
| Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.) | 60          | 1,4         | 0,1         | 4,1          | 22,5          | 303    | ТТК № 303              |
| Компот из компотной смеси  | 200         | 0,2         | 0,1         | 20,7         | 82,9          | 113/1  | ТТК № 113              |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11     | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11     | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>785</b>  | <b>22,9</b> | <b>27,3</b> | <b>102,8</b> | <b>768,2</b>  |        |                        |
| <b>2 прием пищи</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Пирожок печеный с вишней   | 80          | 3,9         | 4,3         | 36,8         | 197,4         | 406/30 | Москва 2011 № 406      |
| Чай с сахаром и лимоном  | 222         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 62,0          | 686/1  | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>302</b>  | <b>4,0</b>  | <b>4,3</b>  | <b>52,0</b>  | <b>259,4</b>  |        |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1087</b> | <b>26,8</b> | <b>31,6</b> | <b>154,8</b> | <b>1027,6</b> |        |                        |
| <b>ВТОРНИК</b>   |             |             |             |              |               |        |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                        |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Суп картофельный с горохом   | 200         | 4,4         | 4,2         | 13,2         | 118,6         | 102/4  | Москва 2011 №102       |
| Мясо с овощами "Болоньез"  | 90          | 11,5        | 13,0        | 4,1          | 189,6         | 35/2   | ТТК № 35               |
| Макаронные изделия отварные (спагетти)   | 150         | 5,5         | 4,5         | 26,5         | 168,5         | 114/1  | ТТК № 114              |
| Компот из кураги   | 200         | 0,8         | 0,0         | 20,2         | 85,5          | 93/1   | ТТК № 93               |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11     | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11     | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>720</b>  | <b>28,0</b> | <b>22,6</b> | <b>101,5</b> | <b>747,2</b>  |        |                        |
| <b>2 прием пищи</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Крендель сахарный  | 80          | 5,6         | 10,5        | 44,6         | 296,0         | 415/2  | Москва 2011 № 415      |
| Чай с сахаром и лимоном  | 222         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 62,0          | 686/1  | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>302</b>  | <b>5,7</b>  | <b>10,5</b> | <b>59,8</b>  | <b>358,0</b>  |        |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1022</b> | <b>33,7</b> | <b>33,1</b> | <b>161,3</b> | <b>1105,2</b> |        |                        |
| <b>СРЕДА</b>   |             |             |             |              |               |        |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                        |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 200         | 1,4         | 5,2         | 8,9          | 88,2          | 107/3  | ТТК № 107              |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные"  | 90          | 16,7        | 16,0        | 12,2         | 258,9         | 263/1  | ТТК № 263              |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)  | 150         | 3,7         | 5,4         | 36,7         | 209,7         | 110/2  | ТТК 110/1              |
| Компот из черной смородины   | 200         | 0,0         | 0,0         | 20,0         | 76,0          | 89/2   | ТТК № 89               |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11     | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11     | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>720</b>  | <b>27,5</b> | <b>27,3</b> | <b>115,4</b> | <b>817,8</b>  |        |                        |
| <b>2 прием пищи</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Шаньга с картофелем  | 75          | 5,6         | 5,2         | 29,2         | 183,6         | 15/3   | Сыктывкар 1990 № 15    |
| Чай с сахаром  | 215         | 0,1         | 0,0         | 15,0         | 60,0          | 685/1  | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>290</b>  | <b>5,7</b>  | <b>5,2</b>  | <b>44,2</b>  | <b>243,6</b>  |        |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1010</b> | <b>33,2</b> | <b>32,6</b> | <b>159,6</b> | <b>1061,4</b> |        |                        |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |             |             |             |              |               |        |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                        |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Суп из овощей  | 200         | 1,6         | 5,2         | 8,6          | 87,9          | 99/3   | Москва 2011 № 99       |
| Котлета "Киевская"   | 90          | 11,1        | 14,3        | 10,2         | 215,9         | 169/4  | Москва 2003 № 169      |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 150         | 8,6         | 6,1         | 38,6         | 243,8         | 99/1   | ТТК № 99               |
| Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной)                                    | 60          | 1,0         | 5,0         | 3,7          | 61,5          | 306    | ТТК № 306              |
| Компот из яблок и вишни  | 200         | 0,1         | 0,1         | 15,9         | 65,0          | 492    | Пермь 2018 № 492       |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11     | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11     | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>780</b>  | <b>28,2</b> | <b>31,5</b> | <b>114,6</b> | <b>859,0</b>  |        |                        |
| <b>2 прием пищи</b>  |             |             |             |              |               |        |                        |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)   | 80          | 7,0         | 7,7         | 46,5         | 289,4         | 254/1  | ТТК № 254              |
| Чай с сахаром и лимоном  | 222         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 62,0          | 686/1  | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>302</b>  | <b>7,1</b>  | <b>7,8</b>  | <b>61,7</b>  | <b>351,4</b>  |        |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1082</b> | <b>35,2</b> | <b>39,2</b> | <b>176,3</b> | <b>1210,4</b> |        |                        |



| ПЯТНИЦА  |             |             |             |              |               |        |                              |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ                                       | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР       |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                              |
| Суп картофельный с макаронными изделиями           | 200         | 1,6         | 2,2         | 12,8         | 77,1          | 105/2  | ТТК № 105                    |
| Голубцы ленивые                                    | 150         | 8,5         | 9,7         | 7,1          | 138,6         | 244/2  | ТТК № 244                    |
| Картофель запеченный (из отварного)                | 150         | 3,4         | 13,2        | 27,9         | 243,8         | 313/3  | Москва 2011 № 313            |
| Компот из компотной смеси                          | 200         | 0,2         | 0,1         | 20,7         | 82,9          | 113/1  | ТТК № 113                    |
| Сок фруктовый в упаковке 0,2                       | 200         | 0,6         | 0,4         | 20,2         | 92,0          |        |                              |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                          | 50          | 3,3         | 0,5         | 21,5         | 106,3         | 11/2   | ТТК № 10                     |
| Хлеб "Городской" порциями                          | 50          | 4,0         | 0,5         | 25,5         | 125,0         | 11/2   | ТТК № 11                     |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>1000</b> | <b>21,6</b> | <b>26,5</b> | <b>135,7</b> | <b>865,7</b>  |        |                              |
| <b>2 прием пищи</b>                                |             |             |             |              |               |        |                              |
| Булочка с повидлом                                 | 50          | 3,3         | 7,2         | 20,6         | 160,0         | 426/01 | Москва 2011 № 421            |
| Чай с сахаром                                      | 215         | 0,1         | 0,0         | 15,0         | 60,0          | 685/1  | Москва 2004 № 685            |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>265</b>  | <b>3,4</b>  | <b>7,2</b>  | <b>35,6</b>  | <b>220,0</b>  |        |                              |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                                  | <b>1265</b> | <b>25,0</b> | <b>33,7</b> | <b>171,3</b> | <b>1085,7</b> |        |                              |
| <b>СУББОТА</b>                                     |             |             |             |              |               |        |                              |
| НАИМЕНОВАНИЕ                                       | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР       |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                              |
| Щи из свежей капусты с картофелем                  | 260         | 1,5         | 6,4         | 8,0          | 94,4          | 106/3  | ТТК № 106                    |
| Шницель "Нежный"                                   | 90          | 14,7        | 10,0        | 11,0         | 180,7         | 352    | ТТК № 352                    |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)    | 150         | 3,7         | 5,4         | 36,7         | 209,7         | 110/2  | ТТК 110/1                    |
| Компот из изюма                                    | 200         | 0,3         | 0,0         | 22,8         | 94,4          | 91/1   | ТТК № 91                     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                          | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11     | ТТК № 10                     |
| Хлеб "Городской" порциями                          | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11     | ТТК № 11                     |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>780</b>  | <b>26,0</b> | <b>22,5</b> | <b>116,1</b> | <b>764,3</b>  |        |                              |
| <b>2 прием пищи</b>                                |             |             |             |              |               |        |                              |
| Пирожок печеный с вишней                           | 80          | 3,9         | 4,3         | 36,8         | 197,4         | 406/30 | Москва 2011 № 406            |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 222         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 62,0          | 686/1  | Москва 2004 № 686            |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>302</b>  | <b>4,0</b>  | <b>4,3</b>  | <b>52,0</b>  | <b>259,4</b>  |        |                              |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                                  | <b>1082</b> | <b>30,0</b> | <b>26,9</b> | <b>168,1</b> | <b>1023,7</b> |        |                              |
| <b>2 неделя</b>                                    |             |             |             |              |               |        |                              |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                 |             |             |             |              |               |        |                              |
| НАИМЕНОВАНИЕ                                       | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР       |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                              |
| Суп картофельный с горохом                         | 200         | 4,4         | 4,2         | 13,2         | 118,6         | 102/4  | Москва 2011 №102             |
| Фрикадельки из свинины                             | 90          | 11,3        | 12,8        | 12,2         | 207,8         | 280/2  | Москва 2011 № 280            |
| Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная) | 150         | 3,1         | 4,8         | 18,3         | 129,1         | 320/1  | Москва 2011 № 280; ТТК № 109 |
| Компот из кураги                                   | 200         | 0,8         | 0,0         | 20,2         | 85,5          | 93/1   | ТТК № 93                     |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                          | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11     | ТТК № 10                     |
| Хлеб "Городской" порциями                          | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11     | ТТК № 11                     |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>720</b>  | <b>25,4</b> | <b>22,7</b> | <b>101,5</b> | <b>726,0</b>  |        |                              |
| <b>2 прием пищи</b>                                |             |             |             |              |               |        |                              |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком)   | 80          | 6,968       | 7,744       | 46,464       | 289,392       | 254/1  | ТТК № 254                    |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 222         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 62,0          | 686/1  | Москва 2004 № 686            |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>302</b>  | <b>7,1</b>  | <b>7,8</b>  | <b>61,7</b>  | <b>351,4</b>  |        |                              |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                                  | <b>1022</b> | <b>32,5</b> | <b>30,4</b> | <b>163,2</b> | <b>1077,4</b> |        |                              |
| <b>ВТОРНИК</b>                                     |             |             |             |              |               |        |                              |
| НАИМЕНОВАНИЕ                                       | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР       |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                              |
| <b>ОБЕД</b>  |             |             |             |              |               |        |                              |
| Борщ из свежей капусты с картофелем                | 200         | 1,4         | 5,2         | 8,9          | 88,2          | 107/3  | ТТК № 107                    |
| Голубцы ленивые                                    | 150         | 8,5         | 9,7         | 7,1          | 138,6         | 244/2  | ТТК № 244                    |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 150         | 8,6         | 6,1         | 38,6         | 243,8         | 99/1   | ТТК № 99                     |
| Компот из черной смородины                         | 200         | 0,0         | 0,0         | 20,0         | 76,0          | 89/2   | ТТК № 89                     |
| Фрукты свежие порциями                             | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0          | 338/2  | Москва 2011 № 338            |
| Хлеб "Дарницкий" порциями                          | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11     | ТТК № 10                     |
| Хлеб "Городской" порциями                          | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11     | ТТК № 11                     |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>880</b>  | <b>24,7</b> | <b>22,2</b> | <b>122,0</b> | <b>778,6</b>  |        |                              |
| <b>2 прием пищи</b>                                |             |             |             |              |               |        |                              |
| Пицца "Болоньезе"                                  | 60          | 7,2         | 7,4         | 16,4         | 159,8         | 430    | ТТК № 430                    |
| Чай с сахаром                                      | 215         | 0,1         | 0,0         | 15,0         | 60,0          | 685/1  | Москва 2004 № 685            |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>275</b>  | <b>7,3</b>  | <b>7,4</b>  | <b>31,4</b>  | <b>219,8</b>  |        |                              |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>                                  | <b>1155</b> | <b>32,0</b> | <b>29,6</b> | <b>153,4</b> | <b>998,4</b>  |        |                              |
| <b>СРЕДА</b>                                       |             |             |             |              |               |        |                              |
| НАИМЕНОВАНИЕ                                       | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК   | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР       |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |        |                              |



| ОБЕД   |             |             |             |              |               |          |                        |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|------------------------|
| Суп из овощей  | 200         | 1,6         | 5,2         | 8,6          | 87,9          | 99/3     | Москва 2011 № 99       |
| Котлета "Киевская"   | 90          | 11,1        | 14,3        | 10,2         | 215,9         | 169/4    | Москва 2003 № 169      |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)  | 150         | 3,7         | 5,4         | 36,7         | 209,7         | 110/2    | ТТК 110/1              |
| Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.)         | 60          | 1,4         | 0,1         | 4,1          | 22,5          | 303      | ТТК № 303              |
| Компот из свежих яблок   | 200         | 0,2         | 0,2         | 27,9         | 114,6         | 90/1     | ТТК № 90               |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11       | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11       | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>780</b>  | <b>23,7</b> | <b>25,9</b> | <b>125,0</b> | <b>835,6</b>  |          |                        |
| 2 прием пищи   |             |             |             |              |               |          |                        |
| Хачапури с сыром   | 60          | 7,7         | 8,5         | 22,6         | 199,8         | 11/6     | Сыктывкар 1990 № 11    |
| Чай с сахаром и лимоном  | 222         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 62,0          | 686/1    | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>282</b>  | <b>7,8</b>  | <b>8,5</b>  | <b>37,8</b>  | <b>261,8</b>  |          |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1062</b> | <b>31,5</b> | <b>34,4</b> | <b>162,8</b> | <b>1097,4</b> |          |                        |
| ЧЕТВЕРГ  |             |             |             |              |               |          |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК     | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |          |                        |
| ОБЕД   |             |             |             |              |               |          |                        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями   | 200         | 1,6         | 2,2         | 12,8         | 77,1          | 105/2    | ТТК № 105              |
| Биточки из мяса птицы  | 90          | 14,7        | 11,1        | 13,0         | 218,2         | 294/5    | Москва 2011 № 294      |
| Картофель запеченный (из отварного)  | 150         | 3,4         | 13,2        | 27,9         | 243,8         | 313/3    | Москва 2011 № 313      |
| Компот из изюма  | 200         | 0,3         | 0,0         | 22,8         | 94,4          | 91/1     | ТТК № 91               |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11       | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11       | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>720</b>  | <b>25,9</b> | <b>27,2</b> | <b>114,1</b> | <b>818,5</b>  |          |                        |
| 2 прием пищи   |             |             |             |              |               |          |                        |
| Пирожок печеный с вишней   | 80          | 3,9         | 4,3         | 36,8         | 197,4         | 406/30   | Москва 2011 № 406      |
| Чай с сахаром  | 215         | 0,1         | 0,0         | 15,0         | 60,0          | 685/1    | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>295</b>  | <b>3,9</b>  | <b>4,3</b>  | <b>51,8</b>  | <b>257,4</b>  |          |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1015</b> | <b>29,8</b> | <b>31,5</b> | <b>165,9</b> | <b>1075,9</b> |          |                        |
| ПЯТНИЦА  |             |             |             |              |               |          |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК     | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |          |                        |
| ОБЕД   |             |             |             |              |               |          |                        |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 200         | 1,2         | 5,2         | 6,5          | 77,0          | 106/3    | ТТК № 106              |
| Ёжики мясные   | 90          | 11,7        | 15,7        | 12,0         | 238,5         | 157/9    | Москва 2003 № 157      |
| Макаронные изделия отварные (спагетти)   | 150         | 5,5         | 4,5         | 26,5         | 168,5         | 114/1    | ТТК № 114              |
| Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.) | 60          | 1,4         | 0,1         | 4,9          | 26,6          | 304      | ТТК № 304              |
| Компот из черной смородины   | 200         | 0,0         | 0,0         | 20,0         | 76,0          | 89/2     | ТТК № 89               |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11       | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 40          | 3,2         | 0,4         | 20,4         | 100,0         | 11       | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>780</b>  | <b>25,6</b> | <b>26,3</b> | <b>107,5</b> | <b>771,6</b>  |          |                        |
| 2 прием пищи   |             |             |             |              |               |          |                        |
| Кекс "Творожный" (нарезной)  | 50          | 4,7         | 7,4         | 25,6         | 188,0         | 447/2    | Москва 2011 № 447      |
| Чай с сахаром и лимоном  | 222         | 0,1         | 0,0         | 15,2         | 62,0          | 686/1    | Москва 2004 № 686      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>272</b>  | <b>4,8</b>  | <b>7,4</b>  | <b>40,8</b>  | <b>250,0</b>  |          |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1052</b> | <b>30,5</b> | <b>33,7</b> | <b>148,3</b> | <b>1021,6</b> |          |                        |
| СУББОТА  |             |             |             |              |               |          |                        |
| НАИМЕНОВАНИЕ   | 7-11 лет    |             |             |              |               | № ТК     | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
|  | ВЫХОД, гр   | Белки, гр   | Жиры, гр    | Углеводы, гр | ККАЛ          |          |                        |
| ОБЕД   |             |             |             |              |               |          |                        |
| Свекольник   | 200         | 1,5         | 5,1         | 8,0          | 83,9          | 35/4     | Пермь 2001 № 35        |
| Медальоны из рыбы  | 90          | 10,6        | 12,6        | 9,1          | 207,1         | 42/5     | ТТК № 42               |
| Рагу из овощей   | 150         | 2,6         | 11,8        | 12,8         | 163,5         | 541/1    | Москва 2004 № 541/3    |
| Сок фруктовый  | 200         | 0,6         | 0,4         | 32,6         | 136,4         | 389/1    | Москва 2011 № 389      |
| Хлеб " Дарницкий" порциями   | 40          | 2,6         | 0,4         | 17,2         | 85,0          | 11; 11/2 | ТТК № 10               |
| Хлеб "Городской" порциями  | 50          | 4,0         | 0,5         | 25,5         | 125,0         | 11/2     | ТТК № 11               |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>730</b>  | <b>21,9</b> | <b>30,8</b> | <b>105,2</b> | <b>800,9</b>  |          |                        |
| 2 прием пищи   |             |             |             |              |               |          |                        |
| Сметанник  | 80          | 4,9         | 7,9         | 36,4         | 234,4         | 59/1     | ТТК № 59               |
| Чай с сахаром  | 215         | 0,1         | 0,0         | 15,0         | 60,0          | 685/1    | Москва 2004 № 685      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>295</b>  | <b>5,0</b>  | <b>7,9</b>  | <b>51,4</b>  | <b>294,4</b>  |          |                        |
| <b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>  | <b>1025</b> | <b>26,9</b> | <b>38,7</b> | <b>156,6</b> | <b>1095,3</b> |          |                        |