

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР *МБОУ СОШ № 38*

Матвеев В. В.
Матвеев
(ПОДПИСЬ)
" 15 " май 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:
И.О. ДИРЕКТОРА СМУП ИТД «Восторг»

Матвеев Владислав Валерьевич

(ПОДПИСЬ)

" 15 " май 2024 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара,
посещающих летний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием
2024 г.**

(МОУ СОШ № 38)

Примерное 2-х недельное меню для летнего оздоровительного лагеря 2024

1 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	205	8,27	9,52	37,57	270	250	10,97	15,74	45,16	363,6	111/4	ТТК № 111
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	16,92	22,41	90,24	634	635	19,62	28,63	97,83	727,6		
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	210	3,7	3,38	14,01	103,62	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3	Москва 2011 № 104
Ёжики мясные	90	11,8	13,7	11,3	233,6	100	13,1	15,2	12,5	259,6	157/13	Москва 2003 № 157
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 № 71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	860	30,3	31,05	147,36	1017,67	1010	34,3	34,34	166	1143,32		
ОБЩИЙ ИТОГ		47,22	53,46	237,6	1651,67	1645	53,92	62,97	263,83	1870,92		

2 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	29/4	ТТК № 29
Булочка с сахаром	50	5,15	8,4	40,88	219,57	50	5,15	8,4	40,88	219,57	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	24,25	18,35	107,45	658,07	565	29,81	21,8	124,83	781,93		
Обед												
Суп из овощей	210	1,64	5,46	9,04	92,29	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Рыба запеченная в сметанном соусе	120	16,39	12,74	4,28	195,16	130	18,22	14,15	4,69	216,85	383/1	Москва 2004 № 383
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	890	32,58	32,28	137,84	973,95	1040	36,97	36	157,11	1104,07		
ОБЩИЙ ИТОГ		56,83	50,63	245,29	1632,02	1605	66,78	57,8	281,94	1886		

3 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Качапури с сыром	80	10,2	11,3	30,1	266,4	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	600	19,27	19,18	99,16	652,4	645	21,01	24,99	108,08	747,8		
Обед												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Потлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Салат из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	840	29,32	31,94	132,97	953,37	990	33,75	36,33	150,09	1090,91		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,59	51,12	232,13	1605,77		54,76	61,32	258,17	1838,71		

4 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Макаронны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Салат нарезной (порциями)	20	1,9	0,6	10,4	53	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК № 266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	17,25	18,53	72,72	527,84	595	20,23	21,22	83,04	604,5		
Обед												

Рассольник домашний	210	1,91	5,58	11,25	103	260	2,35	6,6	14,05	124,8	101/1	Пермь 2018 № 101
Колбаски мясные с сыром	90	14,8	15,8	7,5	235,2	100	16,4	17,6	8,3	261,3	52/8	ТТК № 52
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	36,37	32,63	141,09	1014,75	1005	41,51	36,91	161,78	1158,6		
ОБЩИЙ ИТОГ		53,62	51,16	213,81	1542,59	1600	61,74	58,13	244,82	1763,1		

5 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,52	13,02	51,54	352,8	100/4;100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Плюшка "Новомосковская"	50	3,51	4,01	24,35	147,5	50	3,51	4,01	24,35	147,5	131/3; 131/2	г. Уфа 2014 № 131
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269/1	Пермь 2006 № 269
ИТОГО	575	17,3	20,11	90,31	614,75	620	18,86	25,88	98,96	706,55		

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Котлеты из мяса птицы	90	14	14,8	11,7	232,6	100	15,6	16,4	13	258,4	294/10	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,88	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Компот из апельсинов	200	0,17	0,04	19,33	80,72	200	0,17	0,04	19,33	80,72	95/1	ТТК № 95
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	30,11	34,85	137,21	989,85	1000	34,33	40,45	155,99	1134,76		
ОБЩИЙ ИТОГ		47,41	54,96	227,52	1604,6	1620	53,19	66,33	254,95	1841,31		

6 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Плюшка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 422
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	620	17,05	21,9	110,57	705,72	665	19,33	27,36	120,78	799,51		

Обед

Суп картофельный с рыбой	210	3,69	4,66	14,28	117,11	260	4,16	5,3	18,86	144,24	42/2	Пермь 2001 № 42
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	860	31,58	30,74	141,45	977,06	1030	37,51	34,13	172,27	1158,18		
ОБЩИЙ ИТОГ		48,63	52,64	252,02	1682,78	1695	56,84	61,49	293,05	1957,69		

7 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику
Завтрак												
Каша молочная манная	205	5,7	5,3	38,3	226,3	250	6,83	9,18	46,06	297,9	490	ТТК № 490
Сачапур с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	620	18,95	19,88	100,76	666,3	665	20,08	23,76	108,52	737,9		

Обед

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Разы "Школьные"	90	13,1	13,9	12,6	229	100	14,57	15,5	14	255	159/4	Москва 2003 № 159
Масло сливочное (на полив)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/3	Москва 2011 № 14
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	31,7	31,67	135,22	967,65	1000	36,52	35,58	154,17	1101,95		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,65	51,55	235,98	1633,95	1665	56,6	59,34	262,69	1839,85		

8 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,	№ ТК	№ по сборнику

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше					№ ТК	№ по сборнику
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,		
Завтрак												
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	200	24,19	12,98	59,15	455,36	223/8	Москва 2011 № 223
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Булочка "Нежная"	50	3,68	7,87	26,81	194,88	50	3,68	7,87	26,81	194,88	278/3	Пермь 2006 № 278
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	22,78	17,82	93,38	633,38	565	28,34	21,27	110,76	757,24		
Обед												
Свекольник	210	1,6	5,3	8,4	87,5	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Биточки из мяса птицы	90	14	14,8	11,7	232,6	100	15,6	16,4	13	258,4	294/10	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	30,44	30,53	147,36	992,04	1005	34,65	34,73	167,41	1127,81		
ОБЩИЙ ИТОГ		53,22	48,35	240,74	1625,42	1570	62,99	56	278,17	1885,05		
9 день												
Завтрак												
Каша молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/4; 102/5	ТТК № 102
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ванильная"	50	3,95	4,06	22,24	141,5	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/1	Москва 2011 № 422
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	590	17,66	17,84	91,3	599,5	635	19,4	23,65	100,22	694,9		
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	106/2	ТТК № 106
Рыба запеченная в омлете	90	15,7	9,5	5,04	168,6	100	17,4	10,6	5,6	187,34	148/4	Пермь 2006 № 148
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/2	Москва 2011 № 313
Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	31,61	29,73	136,55	947,97	1000	35,89	34,73	153,97	1080,87		
ОБЩИЙ ИТОГ		49,27	47,57	227,85	1547,47	1635	55,29	58,38	254,19	1775,77		
10 день												
Завтрак												
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	250	7,52	13,02	51,54	352,8	100/4; 100/5	ТТК № 100
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Ромашка" с вареным сгущенным молоком	50	4,36	4,84	29,04	180,87	50	4,36	4,84	29,04	180,87	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269/1	Пермь 2006 № 269
ИТОГО	575	18,15	20,94	95	648,12	620	19,71	26,71	103,65	739,92		
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками (из свинины)	210	3,7	3,38	14,01	103,62	260	4,14	3,93	17,24	124,62	104/3	Москва 2011 № 104
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Салат из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	100	8	1	51	250	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	850	28,82	31,3	137,36	954,19	1020	34,04	35,33	163,81	1129,08		
ОБЩИЙ ИТОГ		46,97	52,24	232,36	1602,31	1640	53,75	62,04	267,46	1869		
11 день												
Завтрак												
Макаронные изделия отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Салат из овощей (порциями)	20	1,9	0,6	10,4	53	30	2,85	0,9	15,6	79,5	266/2	ТТК № 266
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	555	17,25	18,53	72,72	527,84	595	20,23	21,22	83,04	604,5		
Обед												

Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	107/2	ТТК № 107
Печень по-строгановски	130	17,24	14,6	4,58	240,5	150	19,89	16,85	5,28	277,5	255/3	Москва 2011 № 255
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
Масло сливочное (на полив)	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Овощи свежие в нарезку (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	71/4	Москва 2011 №71
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	895	38,53	31,21	142,19	1032,93	1055	44,84	35,95	162,52	1189,04		
ОБЩИЙ ИТОГ		55,78	49,74	214,91	1560,77	1650	65,07	57,17	245,56	1793,54		

12 день

Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше							№ ТК	№ по сборнику
	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.ценн.,				
Завтрак														
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	250	8,4	11,02	60,85	366,11	117; 117/4	ТТК № 117		
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	ТБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25		
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338		
Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	35,13	254,4	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 422		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685		
ИТОГО	620	17,05	21,9	110,57	705,72	665	19,33	27,36	120,78	799,51				

Обед

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,54	12,3	200,8	352/1	ТТК № 352
Масло сливочное (на полив)	15	0,12	10,8	0,18	99	15	0,12	10,8	0,18	99	14/3	Москва 2011 № 14
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	100	0,7	0,1	1,9	12	71/5	Москва 2011 № 71
Компот из апельсинов	200	0,17	0,04	19,33	80,72	200	0,17	0,04	19,33	80,72	95/1	ТТК № 95
Хлеб "Дарницкий" порциями	60	4	0,6	25,8	127,6	80	5,2	0,8	34,4	170	11/2	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	80	6,4	0,8	40,8	200	80	6,4	0,8	40,8	200	11/2	ТТК № 11
ИТОГО	855	33,84	30,45	148,16	1023,52	1005	38,77	33,79	169,47	1162,41		
ОБЩИЙ ИТОГ		50,89	52,35	258,73	1729,24	1670	58,1	61,15	290,25	1961,92		