

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СМУП «Восторг»
Рогова Анна Александровна
"16" "Сентябрь" 2019 год
(подпись)


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Республике Коми
Глушкова Людмила Ивановна
"19" "Сентябрь" 2019 год
(подпись)


СОГЛАСОВАНО

Директор _____

" " 20 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания для
учащихся образовательных учреждений г. Сыктывкара,
(МОУ СОШ 1,3,4,6,7,8,9,11,12,15,16,18,21,24,25,26,33,35,36,38,43, Гимназия им. А.С.Пушкина,
Коми Национальная гимназия, Русская гимназия)

(с 01.01.2020 года)

1 неделя														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
		Витамин ин С	Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	Са	Р	Мg	Fe	Витамин ин С	Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	№ ТК
ЗАВТРАК														
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,27	9,52	37,57	270	0,96	0,19	41,9	0,78	149,9	234,7	72	1,7	Т-111 ТТК № 111
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	23,3	0,7	Т6-25	Москва 1994 таб. № 25
Булочка с маком	30	2,1	1,68	9,06	61,44	0	0,03	19,4	0,35	4,85	15,4	2,85	0,2	Москва 2004 № 772
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
фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0,06	0	0	32	22	18	4,4	Москва 2011 № 338
ИТОГО		15,88	17,92	81,23	557,44	21,1	0,31	234,8	1,43	779,2	613,5	120,4	7,82	
ОБЕД														
Суп из овощей со сметаной	200	1,64	5,46	9,04	92,29	8,3	0,06	0	1,9	27,9	39,4	16,6	0,6	Москва 2011 № 99
Сосиски отварные	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	Москва 2004 № 413
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	Т-114 ТТК № 114
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 фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Т-113 ТТК № 113
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11 ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11 ТТК № 11
ИТОГО		25,27	32,85	94,08	776,64	10,23	0,35	34,3	4,06	102,5	290,4	71,3	5,2	
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	Москва 2003 № 93
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		9,86	13,12	44,43	339,4	3,02	0,1	42,8	0,58	144,5	138,6	36,21	2,34	
ОБЩИЙ ИТОГ		51,01	63,89	219,74	1673,5	34,35	0,76	311,9	6,07	1036	1043	227,9	15,36	
ВТОРНИК														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
		Витамин ин С	Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	Са	Р	Мg	Fe	Витамин ин С	Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	№ ТК
ЗАВТРАК														
Фрикадельки "Нежные"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	0,09	19	2,4	13,1	171,3	20,3	1,6	Т-170 ТТК № 170
Слоенный тартин(капуста тушеная/картофель отварной)	50/100	6,08	4,82	24,32	179,1	20,72	0,1	0	1,02	52,35	77,8	28,8	1,1	ТТК № Т-109/1
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	2,4	0,3	15,30	75	0	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	Т-11 ТТК № 11
ИТОГО		18,83	15,7	65,78	495,2	26,95	0,22	19	3,83	80,25	234,3	64	3,93	
ОБЕД														
Рассольник "Школьный"	200/5/10	1,71	5,19	6,89	81,27	6,7	0,15	12,4	2,1	31,8	65,8	35,3	0,8	ТТК № 249
Нолбаски мясные с сыром	80	13,76	11,15	7,93	186,58	0,92	0,14	34	2,6	131,7	186,4	25,7	1,6	Т-52 ТТК № 52
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4	ТТК № 99
Компот из фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	ТТК № 98
Хлеб " Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11 ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11 ТТК № 11
ИТОГО		30,01	23,34	112,58	784,19	8,72	0,58	46,4	5,7	209,6	535,4	223,7	9,79	
ПОЛДНИК														
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,08	48	1,9	169,4	138,2	22,5	0,8	Сентябрь 1990 № 11
Сыр феттунский	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	Москва 2011 № 389
ИТОГО		8,25	8,88	55,18	336,2	4,1	0,1	48	2,1	183,4	152,2	30,5	3,6	
ОБЩИЙ ИТОГ		57,09	47,92	233,54	1615,6	39,77	0,902	113,4	11,59	473,2	921,9	318,2	17,32	
СРЕДА														
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	7-11 лет					11 и старше					№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
		Витамин ин С	Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	Са	Р	Мg	Fe	Витамин ин С	Витамин ин В1	Витамин ин А	Витамин ин Е	№ ТК
ЗАВТРАК														
Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,7	0,07	103,7	0,96	265,7	181,9	18,3	1,1	Москва 2011 № 204
Бутерброд горячий с вареной колбасой	50	6,52	6,25	15,3	145,2	0,21	0,11	17	0,43	15,7	52,3	50,35	2,672	ТТК № 54
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		18,77	20,6	61	506,16	0,41	0,18	120,7	1,39	286,5	241,9	81,85	3,64	
ОБЕД														
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,44	5,34	9,38	91,98	8,56	0,04	8,8	1,9	46,8	48,6	21,6	1	Т-1 ТТК № 107

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	100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	294/1	Москва 2011 № 294
	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	110/1	ТК № 110
	200	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
	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	ТК № 93	
	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11	ТК № 10
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11	ТК № 11
	ИТОГО	24,87	21,41	115,73	768,12	12,2	0,23	51,8	4,5	139,9	290,8	104,9	5,5		29,2	25,9	127,7	877,7	14,6	0,3	63,4	5,2	161,0	334,4	119,3	6,28		
	ПОЛДНИК																											
	100	12,29	7,3	38,91	269,33	0,05	0,06	51,02	0,69	84,16	132	18,2	0,63	14/2	12,29	7,3	38,91	269,33	0,05	0,06	51,02	0,69	84,16	132	18,2	0,63	14/2	Сентябрь 1990 № 14
	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	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	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО	12,42	7,32	54,11	331,33	2,88	0,06	51,02	0,71	92,06	141,1	23,2	1,53		12,42	7,32	54,11	331,33	2,88	0,06	51,02	0,71	92,06	141,1	23,2	1,53			
ОБЩИЙ ИТОГ	56,06	49,33	230,84	1605,6	15,52	0,466	223,5	6,6	518,5	673,8	210	35,68		63,76	58,42	246,24	1783,7	17,9	0,536	250,4	7,52	572,5	748,2	238,3	41,87			
ЧЕТВЕРГ																												
7-11 лет																												
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
ЗАВТРАК																												
120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	150	26,37	18,12	25,5	370,2	0,39	0,08	90	1,2	282,5	282,5	33	1,35	223/1	Москва 2011 № 223	
30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	50	3,6	4,25	27,75	164	0,5	0,03	23,3	0,2	153,5	109,5	1,7	0,2	Т-41	ТК № 41	
30	2,51	0,96	13,45	72,5	0	0,05	0	0,66	6,75	23,05	9,7	0,44	50	4,18	1,6	22,42	120,83	0	0,08	0	1,1	11,25	38,5	16,2	0,73	428/1	Москва 2011 № 428	
200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	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	686	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	25,89	18,02	65,7	529,06	3,44	0,14	86	1,74	262,8	323,5	51,3	2,52		34,28	23,99	90,87	717,03	3,72	0,19	113,3	2,52	455,2	439,6	71,2	3,18			
ОБЕД																												
200	5,49	5,27	16,54	148,25	5,8	0,18	0	1,9	34,2	70,5	28,5	1,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,8	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,58	2,05	102/3	Москва 2011 № 102	
80	12,31	11,26	8,06	194,08	0,76	0,1	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1	100	11,63	14,08	10,08	230,1	0,95	0,05	40,5	0,9	9,2	28,5	0,8	1-42	ТК № 42		
5	0,04	3,6	0,06	33	0	0	20	0,06	1,2	1,5	0	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	14/1	Москва 2011 № 14	
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	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	312	Москва 2011 № 312	
30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	ТБ-54	Москва 1996 таб № 24	
200	0,33	0	27,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	27,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45	Т-91	ТК № 91	
40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11	ТК № 10	
40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11	ТК № 11	
ИТОГО	27,57	25,76	106,38	798,92	34,21	0,49	69,92	5,24	158,1	432,9	129,9	5,79		27,55	33,19	112,56	895,39	38,04	0,51	116,4	4,65	148,1	381,9	129,7	6,28			
ПОЛДНИК																												
50	3,05	9,22	28,71	210	0	0,046	59,3	0,51	18,3	42,5	11,3	0,8	50	3,05	9,22	28,71	210	0	0,046	59,3	0,51	18,3	42,5	11,3	0,8	446	Москва 2011 № 446	
200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	247	Первая 2003 № 247
ИТОГО	3,12	9,26	55,75	321,6	1,8	0,046	59,3	0,51	21,7	48,3	11,3	0,82		3,12	9,26	55,75	321,6	1,8	0,046	59,3	0,51	21,7	48,3	11,3	0,82			
ОБЩИЙ ИТОГ	56,58	53,04	227,83	1649,6	39,45	0,676	215,2	7,49	442,6	804,6	192,5	9,13		64,95	66,44	259,18	1934	43,56	0,746	289	7,68	624,9	869,8	212,2	10,24			
ПЯТНИЦА																												
7-11 лет																												
ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин В2	Витамин В6	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
ЗАВТРАК																												
200/5	9,04	8,28	41,35	267,08	0,96	0,13	38	0,29	110,6	162,7	72,1	2,14	200/10	9,08	11,88	41,41	300,08	0,96	0,132	58	38,1	112,2	164,5	72,1	2,14	Т-103	ТК № 103	
60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,08	48	1,9	169,4	138,2	22,5	0,8	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,08	48	1,9	169,4	138,2	22,5	0,8	11/1	Сентябрь 1990 № 11	
200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Т-113	ТК № 113	
200	0,8	0,8	19,6	94	20	0,06	0	0	32	22	18	4,4	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0,06	0	0	32	22	18	4,4	338	Москва 2011 № 338	
ИТОГО	17,64	17,62	104,18	643,78	22,29	0,28	86	2,29	317,5	327,2	116,5	7,72		17,68	21,72	104,24	676,78	22,29	0,282	106	40,1	319,1	329	116,5	7,72			
ОБЕД																												
200/10	1,25	5,4	6,83	80,22	12,64	0,05	8,8	1,9	46,4	44,1	18,4	0,7	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,02	0,83	Т-	ТК № 106	
80	11,65	12,4	11,2	204	1,39	0,07	0,05	2,8	20,3	122,2	22,7	1,3	100	14,57	15,5	14	255	1,73	0,09	0,06	3,5	25,4	152,8	28,4	1,6	159	Москва 2003 № 159	
150	5,52	4,51	26,45	168,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Т-114	ТК № 114	
200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	389	Москва 2011 № 389	
40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11	ТК № 10	
40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11	ТК № 11	
ИТОГО	24,82	23,51	114,68	774,07	18,03	0,28	43,15	6,58	112,9	303,9	81,2	7,54		29,1	28,51	123,92	872,97	21,53	0,32	52,26	7,89	132,4	353,6	93,32	8,17			
ПОЛДНИК																												
100	10,27	12,88	27,33	266	0	0,14	7,5	1,51	269,4	104,5	24,19	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	4		

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, р		Жиры, р		Углевод, ы,гр	ККАЛ	Витам ин С		Витам ин А		Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	РЕЦЕПТУР	№ ПО СБОРНИКУ											
		тр	р	тр	р			ин С	ин В1	ин А	ин Е																		
ЗАВТРАК																													
Котлета "Киевская"	80	7,89	21,67	9,81	265,3	1,71	0,29	0	1,97	7,28	120,9	25,52	1,58	100	9,86	36,06	12,26	331,62	2,14	0,36	0	2,46	9,1	150,6	31,9	1,98	169	Москва 2003 № 169	
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	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,33	73,8	22,8	0,64	110/1	ТТК № 110/1	
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Т-11	ТТК № 11	
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	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686	
ИТОГО	13,27	27,26	71,89	587	4,54	0,34	27	2,85	22,39	208,9	56,13	3,23			15,97	42,72	81,68	695,26	4,97	0,42	32,4	3,46	24,73	250,9	66,3	3,74			
ОБЕД																													
Свекольник со сметаной	200/10	1,6	5,3	8,4	87,5	7,66	0,04	9,3	2,1	49	22,2	1,1	250/10	2	6,59	10,45	108,33	9,57	0,05	11,6	2,6	61,2	61,3	27,7	1,33	35/2	Пермь 2001 № 35		
Яйца мясные	80	10,41	13,99	10,69	212	2,4	0,05	0,05	0,7	17,7	113,1	20,9	0,9	100	13,02	17,48	13,37	265	3	0,05	0,06	0,9	22,1	26,1	1,1	157/2	Москва 2003 № 157		
Резу овощное	150	2,6	11,8	12,81	163,5	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,9	180	3,1	13,3	15,37	196,2	21	41,8	46,8	3,6	66,9	81	29,3	1,08	541	Москва 2004 № 541/3	
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	Т-89/1	ТТК № 89	
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11	ТТК № 11	
ИТОГО	20,41	31,89	89,47	724	63,92	0,26	48,35	7,06	164,6	325,2	104,1	5,25			23,92	38,17	96,76	830,53	70	0,3	58,46	8,36	192,3	119,7	5,86				
ПОЛДНИК																													
Пирожок 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	406/13	Москва 2011 № 406	
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,5	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	200	5,4	5	21,5	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	386	Москва 2011 № 386	
ИТОГО	8,29	8,2	49,18	306,04	4,52	0,12	49,66	1,21	254	220,2	43,87	0,87		8,29	8,2	49,18	306,04	4,52	0,12	49,66	1,21	254	220,2	43,87	0,87				
ОБЩИЙ ИТОГ	41,97	67,35	210,54	1617	72,98	0,72	125	11,12	441	754,3	204,1	9,35			48,18	89,09	227,62	1831,8	79,49	0,84	140,5	13,03	471,1	850,4	229,9	10,47			
2 неделя																													
ПОНЕДЕЛЬНИК																													
7-11 лет																													
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, р		Жиры, р		Углевод, ы,гр	ККАЛ	Витам ин С		Витам ин А		Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	РЕЦЕПТУР	№ ПО СБОРНИКУ											
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	тр	р	тр	р			ин С	ин В1	ин А	ин Е																		
ЗАВТРАК																													
Нюгасные изделия отварные	80	9,6	17,6	0	196,8	0	0,11	0	0,3	25,8	95,4	12,7	1,1	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	413	Москва 2004 № 413	
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	158,45	0	0,06	34,3	0,8	13,8	45,4	8,9	1,1	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	Т-114	ТТК № 114	
Компот из фруктов (компотной смеси)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	Т-113	ТТК № 113	
Хлеб "Городской"	20	3,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	Т-11	ТТК № 11	
ИТОГО	16,87	22,37	57,3	498,15	1,23	0,2	34,3	1,46	49,7	162,5	32,1	2,8			20,37	27,68	62,58	581,04	1,23	0,24	47,2	1,7	58,96	195,5	37,1	3,28			
ОБЕД																													
Раскраски "Школьный"	200/5/10	1,71	5,19	6,89	81,27	6,7	0,15	12,4	2,1	31,8	65,8	35,3	0,8	250/10/10	2,46	6,95	8,7	107,28	8,4	0,19	15,5	2,6	39,7	82,15	44,06	1,02	Т-249	ТТК № 249	
Шницель "Любительский"	80	16,31	12,68	5,01	213,01	0,7	0,05	41,4	0,6	29,3	159,4	17,03	1,3	100	21,14	15,85	6,26	266,26	0,88	0,06	51,8	0,81	39,69	199,2	21,29	1,6	Т-57	ТТК № 57	
Капусту тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	25,75	0,04	0	2,6	83,2	60,2	31	1,2	180	3,72	5,82	16,97	135,18	30,9	0,054	0	3,1	99,8	72,3	37,2	1,45	Т-109	ТТК № 109	
Овощи консерв. в маринаде(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0,46	4,8	2,8	0,1	70	0	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	Москва 2011 № 70		
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	389	Москва 2011 № 389	
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	Т-11	ТТК № 10	
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	Т-11	ТТК № 11	
ИТОГО	28,28	23,94	96,58	730,33	37,85	0,34	53,8	6,38	181,3	381,4	117,3	7,84			33,88	29,84	102,47	832,12	44,88	0,404	67,3	7,59	216,2	449,7	136,6	8,61			
ПОЛДНИК																													
Гребешок с вареной стружкой	80	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	80	5,95	6,44	47,97	277,69	0,22	0,12	46	1,38	22,8	78	29,4	1,22	417/1	Москва 2011 № 417	
Кисель из концентрата	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	200	0,07	0,04	27,04	111,6	1,8	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	247	Пермь 2001 № 247	
ИТОГО	6,02	6,48	75,01	389,29	2,02	0,12	46	1,38	26,2	83,8	29,4	1,24		6,02	6,48	75,01	389,29	2,02	0,12	46	1,38	26,2	83,8	29,4	1,24				
ОБЩИЙ ИТОГ	51,17	52,79	228,89	1617,8	41,1	0,66	134,1	9,22	257,2	627,7	178,8	11,88			60,77	64	240,06	1802,5	48,13	0,764	154,5	10,67	301,4	728,9	203,1	13,13			
ВТОРНИК																													
7-11 лет																													
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, р		Жиры, р		Углевод, ы,гр	ККАЛ	Витам ин С		Витам ин А		Са	Р	Mg	Fe	№ ТК	РЕЦЕПТУР	№ ПО СБОРНИКУ											
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	тр	р	тр	р			ин С	ин В1	ин А	ин Е																		
ЗАВТРАК																													
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	9,04	8,28	41,35	267,08	0,96	0,13	38	0,29	110,6	162,7	72,1	2,14	200/10	9,08	11,88	41,41	300,08	0,96	0,132	58	38,1	112,2	164,5	72,1	2,14	Т-103	ТТК № 103	
Хлеб-булгур с сыром	50	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,08	48	1,9	169,4	138,2	22,5	0,8	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,08	48	1,9	169,4	138,2	22,5	0,8	117/1	Сыктывкар 1990 № 11	
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	685	Москва 2004 № 685	
Фрукты свежие (яблоко)	300	0,8	0,8	19,6	94	20	0,06	0	0	32	22	18	4,4	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0,06	0	0	32	22	18	4,4	338	Москва 2011 № 338	
ИТОГО	17,56	17,58	98,53	620,88	21,06	0,27	86	2,19	317,1	330,6	116,8	8,16			17,6	21,18	98,59	653,88	21,06	0,272	106	40	318,7	332,4	116,8	8,16			
ОБЕД																													
Свекольник со сметаной	200/10	1,6	5,3	8,4	87,5	7,66	0,04	9,3	2,1	49	22,2	1,1	250/10	2	6,59	10,45	108,33	9,57	0,05	11,6	2,6	61,2	61,3	27,7	1,33	35/2	Пермь 2001 № 35		
Оригинальный "Печенье"	80	10,22	10,56	10,96	179,1	3,4	0,09	1,9	2,4	13,1	171,3	20,3	1,6	100	12,78	13,2	13,7	223,98	4,2	0,11	23,83	3	16,4	151,6	25,4	2	Т-170	ТТК № 170	
Чай с сахаром	150	2,86	4,32	23,07	142,4	21	0,15	0	0,2	14,6	79,7	25,3	1,2	180	3,4	5,2	27,6	170,8	25,2	0,18	0	0,2	17,6	95,7	35,2	1,4	310	Москва 2011 № 310	
Овощи консерв. (капусту, морковь)	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	Т-54	Москва 1996 таб № 24	
ИТОГО	200	0,14	0,11	21,52	87,59	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95		200	0,14	0,11	21,52	87,59	1,1	0,012	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	Т-98	ТТК № 98

Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10													
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11													
ИТОГО	21,16	21,12	102,4	688,49	42,16	0,382	28,3	5,69	123,7	340,9	104,9	6,69																
ПОЛДНИК																												
Хачапури с сыром	60	7,65	8,48	22,58	199,8	0,1	0,08	48	1,9	169,4	138,2	22,5	0,8	11/1	Сыктывкар 1990 № 11													
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	686	Москва 2004 № 686													
ИТОГО	7,78	8,5	37,78	261,8	2,93	0,08	48	1,92	177,3	147,3	27,5	1,7																
ОБЩИЙ ИТОГ	46,5	47,2	238,71	1571,2	66,15	0,732	162,3	9,8	618,1	818,8	249,2	16,55																
СРЕДА																												
7-11 лет																												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, выгр	ККАЛ	Вита мин ин С	Вита мин ин В1	Вита мин ин Е	Са	Р	Мг	Fe	Вита мин ин А	Вита мин ин В1	Вита мин ин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР							
ЗАВТРАК																												
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	100	16,32	12,3	14,38	242,41	0,9	0,08	20	0,4	44	96	26	2,2	294/1	Москва 2011 № 294
Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,5	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	72,8	0,64	T-110/1	ТТК № 10/1
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	20	1,6	0,2	10,20	50	0	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	T-11	ТТК № 11
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	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9	686	Москва 2004 № 686
ИТОГО	18,44	15,43	73,59	515,63	3,55	0,11	43	1,18	50,31	164,8	51,41	3,41			22,43	18,96	83,8	606,05	3,73	0,14	52,4	1,4	59,63	196,3	60,4	3,96		
ОБЕД																												
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,25	5,4	6,83	80,22	12,64	0,05	8,8	1,9	46,4	44,1	18,4	0,7	250/10	1,51	6,39	7,99	94,43	15,8	0,06	11	2,35	58	55,1	23,02	0,83	T-106/1	ТТК № 106
Котлеты "Особые"	80	13,25	9,96	11,71	190,4	0,64	0,1	0,3	0,7	9,8	138,8	25,6	2,1	100	16,56	12,45	14,64	238	0,8	0,12	0,4	0,9	12,3	173,5	32	2,6	T-21	ТТК № 21
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	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	0,07	41,2	0,96	16,56	54,48	10,7	1,3	T-114	ТТК № 114
Овощи консерв. в нарезку(огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1		20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	200	0	0	19,97	76	36	0,01	0	0,38	23,7	18,4	13,42	0,71	T-89/1	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	25,58	20,69	102,9	702,07	49,98	0,3	43,4	4,66	116,7	328,7	92,32	6,35			30,65	25,08	112,27	797,57	53,3	0,34	52,6	5,47	133,6	383,5	105,1	7,18		
ПОЛДНИК																												
Розочки с творожно-фруктовой начинкой	75	5,8	4,43	32,64	190,5	3	0,04	38,25	0,51	63,15	99	13,65	0,47	75	5,8	4,43	32,64	190,5	3	0,04	38,25	0,51	63,15	99	13,65	0,47	T-58	ТТК № 58
Компот из апельсинов	200	0,17	0,04	19,33	90,72	4,8	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,2	200	0,17	0,04	19,33	90,72	4,8	0,02	0	0,1	23	11,5	7,6	0,2	T-95	ТТК № 95
ИТОГО	50,39	40,59	228,46	1488,9	61,33	0,47	124,7	6,45	253,2	604	165	10,43			59,05	48,51	248,04	1674,8	64,83	0,54	143,3	7,48	279,3	690,3	186,8	11,81		
ЧЕТВЕРТ																												
7-11 лет																												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, выгр	ККАЛ	Вита мин ин С	Вита мин ин В1	Вита мин ин Е	Са	Р	Мг	Fe	Вита мин ин А	Вита мин ин В1	Вита мин ин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР							
ЗАВТРАК																												
Медальоны из рыбы	80	12,31	11,26	8,06	194,08	0,76	0,1	20	2,1	31,3	177,7	40,7	1	100	11,63	14,08	10,08	230,1	0,95	0,05	40,5	0,9	3,9	92,2	28,5	0,8	T-42	ТТК № 42
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,6	0,06	33	0	0	20	0,06	1,2	1,5	0		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	14/1	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	180	3,68	5,76	24,53	164,7	21,84	0,12	35,9	0,24	45,96	92,76	29,52	1,08	312	Москва 2011 № 312
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	685	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий"	30	2,4	0,3	15,30	75	0	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	30	2,4	0,3	15,30	75	0	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	17,88	19,98	58,86	499,33	18,96	0,23	69,9	2,75	82,8	290,3	79,4	3,05			17,86	27,41	65,04	595,8	22,79	0,2	116,4	1,64	64,26	221,8	72,12	3,05		
ОБЕД																												
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,44	5,34	9,38	91,98	8,56	0,04	8,8	1,9	46,8	48,6	21,6	1	250/10	1,74	6,33	11,16	111,14	10,7	0,05	11	2,4	58,5	60,7	27	1,22	T-107/1	ТТК № 107
Зразы "Школьные"	80	11,65	12,4	11,2	204	1,39	0,07	0,05	2,8	20,3	122,2	22,7	1,3	100	14,57	15,5	14	255	1,73	0,09	0,06	3,5	25,4	152,8	28,4	1,6	159	Москва 2003 № 159
Рагу овощное	150	2,6	11,8	12,81	163,5	17,86	0,08	39	3	55,8	67,5	24,4	0,9	180	3,1	13,3	15,37	196,2	21,43	0,1	46,8	3,6	66,9	81	29,3	1,08	541	Москва 2004 № 541/3
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,02	20,32	19,36	8,12	0,45	200	0,33	0	22,78	94,44	0,45	0,02	0,02	0,02	20,32	19,36	8,12	0,45	T-91	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий"	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
ИТОГО	21,82	30,34	93,77	738,92	28,26	0,29	47,87	8,65	161,6	334,9	100	5,29			25,54	35,99	100,91	841,78	34,31	0,34	57,88	10,45	189,5	391,1	116	5,99		
ПОЛДНИК																												
Литича 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	93/2	Москва 2003 № 93
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8	389	Москва 2011 № 389
ИТОГО	10,33	13,5	61,83	413,8	4,19	0,12	42,8	0,76	150,6	143,5	39,21	4,24			10,33	13,5	61,83	413,8	4,19	0,12	42,8	0,76	150,6	143,5	39,21	4,24		
ОБЩИЙ ИТОГ	50,03	63,82	214,46	1652,1	51,41	0,64	160,6	12,16	395	768,7	218,6	12,58			53,73	76,84	227,78	1851,4	61,29	0,66	217,1	12,85	404,4	756,3	227,4	13,28		
ПЯТНИЦА																												
7-11 лет																												
НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, выгр	ККАЛ	Вита мин ин С	Вита мин ин В1	Вита мин ин Е	Са	Р	Мг	Fe	Вита мин ин А	Вита мин ин В1	Вита мин ин Е	Са	Р	Мг	Fe	№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР							
ЗАВТРАК																												

Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,6	7,46	44,26	299	0,96	0,13	53,5	0,98	143,3	216	43,3	2,3	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,98	0,13	73,5	0,99	144,2	217,5	43,3	2,3	T-102	ТТК № 102
	20	4,64	5,9	0	72	0,14	0,03	173,5	0,3	587,3	333,7	23,3	0,7	30	6,96	8,85	0	108	0,21	0,05	261	0,45	880,5	501	35	1,05	TB-25	Москва 1994 таб. № 25
	30	2,1	1,68	9,06	61,44	0	0,03	19,4	0,35	4,85	15,4	2,85	0,2	50	3,5	2,8	15,1	102,4	0	0,05	32,3	0,58	8,08	25,7	4,75	0,3	772	Москва 2004 таб. № 772
	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0	0,02	7,9	9,1	5	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	686	Москва 2004 № 686
	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0,06	0	0	32	22	18	4,4	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0,06	0	0	32	22	18	4,4	338	Москва 2011 № 338
ИТОГО		16,27	15,86	88,12	588,44	23,93	0,25	246,4	1,65	775,4	596,2	92,45	8,5		20,03	23,53	94,22	678,4	24,02	0,29	366,8	2,04	1073	775,3	106,1	8,95		
ОБЕД																												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	6,6	0,09	0	1,1	2,4	54,1	21,8	0,9	250	2,03	2,74	16,27	96,41	8,25	0,1	0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1	T-	ТТК № 105
	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	100	12	22	0	246	0	0,14	0	0,38	32,3	119,3	15,9	1,38	413	Москва 2004 № 413
	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0	0	14	201,6	134,4	4,8	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	0,24	0	0	17,5	252	168	6,01	T-99	ТТК № 99
	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	30	0,54	0,03	0,9	6,9	9	0,01	0	0,03	14,4	9,3	4,8	0,2	TB-54	Москва 1996 таб. № 24
	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	200	0,15	0,06	20,65	82,9	1,23	0,01	0	0,1	5,5	4,3	3,9	0,38	T-113	ТТК № 113
Компот из фруктов (компотной смеси)	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		28,71	31,17	110,6	841,68	16,83	0,53	0	2,49	87	465,8	204	9,3	840	30,84	32,94	121,79	909,71	18,48	0,58	0	2,79	117,3	529,7	243,1	10,71		
ПОЛДНИК																												
Пирожок 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	406/15	Москва 2011 № 406
	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	685	Москва 2004 № 685
	200	2,96	3,22	42,58	208,04	2,72	0,06	9,66	1,21	21,13	45,91	20,07	1,49	200	2,96	3,22	42,58	208,04	2,72	0,06	9,66	1,21	21,13	45,91	20,07	1,49		
	200	2,96	3,22	42,58	208,04	2,72	0,06	9,66	1,21	21,13	45,91	20,07	1,49	200	2,96	3,22	42,58	208,04	2,72	0,06	9,66	1,21	21,13	45,91	20,07	1,49		
	200	2,96	3,22	42,58	208,04	2,72	0,06	9,66	1,21	21,13	45,91	20,07	1,49	200	2,96	3,22	42,58	208,04	2,72	0,06	9,66	1,21	21,13	45,91	20,07	1,49		
ИТОГО		47,94	50,25	241,3	1638,2	43,48	0,84	256,1	5,35	883,5	1108	316,5	19,29		53,83	59,69	258,59	1796,2	45,22	0,93	376,5	6,04	1211	1351	369,2	21,15		
СУББОТА																												
Творожник ванильный	120	21,09	14,49	20,40	296,16	0,31	0,07	72	0,96	156	225,6	26,4	1,08	150	26,37	18,12	25,5	370,2	0,39	0,08	90	1,2	282,5	282,5	33	1,35	T-29	ТТК № 29
	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	0,02	14	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	50	3,6	4,25	27,75	164	0,5	0,03	23,3	0,2	153,5	109,5	17	0,2	T-41	ТТК № 41
	30	2,51	0,96	13,45	72,5	0	0,05	0	0,66	6,75	23,05	9,7	0,44	50	4,18	1,6	22,42	120,83	0	0,08	0	1,1	11,25	38,5	16,2	0,73	428/1	Москва 2011 № 428
	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	685	Москва 2004 № 685
	200	25,83	18,02	65,5	527,06	0,61	0,14	86	1,72	260	322,1	50,5	2,44		34,22	23,99	90,67	715,03	0,89	0,19	113,3	2,5	452,4	438,2	70,4	3,1		
ИТОГО		25,83	18,02	65,5	527,06	0,61	0,14	86	1,72	260	322,1	50,5	2,44		34,22	23,99	90,67	715,03	0,89	0,19	113,3	2,5	452,4	438,2	70,4	3,1		
ОБЕД																												
Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,54	148,25	5,8	0,18	0	1,9	34,2	70,5	28,5	1,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,8	0,23	0	2,42	42,68	88,1	35,58	2,05	102/3	Москва 2011 № 102
	80	7,89	21,67	9,81	265,3	1,71	0,29	0	1,97	7,28	120,9	25,52	1,58	100	9,86	36,06	12,26	331,62	2,14	0,36	0	2,46	9,1	150,6	31,9	1,98	169	Москва 2003 № 169
	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	0,03	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0	0,04	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,64	T-	ТТК № 110
	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	0	0	0	4,6	4,8	2,8	0,1	70	Москва 2011 № 70
	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	T-93	ТТК № 93
Компот из сухофруктов (курага)	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	40	2,6	0,4	17,2	85	0	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,2	T-11	ТТК № 10
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	40	3,2	0,4	20,4	100	0	0,04	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	T-11	ТТК № 11
ИТОГО		23,75	33,17	121,19	895,76	10,46	0,596	27	6,17	99,41	356,8	116,5			26,45	48,63	130,98	1004	10,89	0,726	32,4	7,3	110,2	416,4	133,8	6,89		
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	T-38/1	ТТК № 38
	200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	200	5,4	5	21,6	158	1,8	0,06	40	0	238	182	28	0,2	386	Москва 2011 № 386
	200	15,73	24,6	58,56	521,09	1,99	0,21	47,3	1,49	510	267,2	51,9	1,9		15,73	24,6	58,56	521,09	1,99	0,21	47,3	1,49	510	267,2	51,9	1,9		
	200	15,73	24,6	58,56	521,09	1,99	0,21	47,3	1,49	510	267,2	51,9	1,9		15,73	24,6	58,56	521,09	1,99	0,21	47,3	1,49	510	267,2	51,9	1,9		
	200	15,73	24,6	58,56	521,09	1,99	0,21	47,3	1,49</																			

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва. "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. При получении горячего питания с 9-00 до 12-00, следует пользоваться меню «1 смены».
3. При получении горячего питания с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смены».
4. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4,0 часа.
5. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное питание обучающихся через буфеты образовательных учреждений с соответствующим ассортиментом (приложение № 9 к СанПиН 2.4.5.2409-08).
6. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.4.5 2409-08.
7. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.
8. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий (пункт 6.24. СанПиН 2.4.5.2409-08).
9. Овощи консервированные возможно заменять на овощи свежего урожая и наоборот. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
10. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
11. Ассортимент круп в вязких кашах, блюдах из одноименных продуктов, напитков можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.
12. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке., а так же с использованием интернет источников.