| 1 неделя | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 205 | 4,6 | 5,6 | 32,6 | 197,3 | 265/1 | ТТК № 265 |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 108,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 30 | 2,9 | 0,9 | 15,6 | 79,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Сок фруктовый в упаковке 0,2 | 200 | 0,6 | 0,4 | 20,2 | 92,0 | | |
| **ИТОГО** | **680** | **15,1** | **15,8** | **83,4** | **536,8** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Рассольник "Домашний" | 200 | 1,8 | 5,3 | 10,9 | 100,5 | 101/2 | Пермь 2018 № 101 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **3,2** | **5,5** | **34,5** | **203,5** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1115** | **18,2** | **21,3** | **117,9** | **740,3** | | |
| **ВТОРНИК** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Запеканка из творога с вишней | 150 | 15,4 | 13,6 | 42,3 | 361,1 | 425 | ТТК № 425 |
| Батон нарезной | 40 | 3,8 | 1,2 | 20,8 | 99,4 | 266/2 | ТТК №266 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **512** | **19,8** | **15,2** | **88,1** | **569,5** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 118,6 | 102/4 | Москва 2011 № 102 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **5,8** | **4,4** | **36,8** | **221,6** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **947** | **25,5** | **19,7** | **124,9** | **791,1** | | |
| **СРЕДА** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Ёжики мясные | 90 | 11,7 | 15,7 | 12,0 | 238,5 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13,2 | 71/4 | ТТК № 71 |
| Хлеб "Городской" порциями | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **555** | **18,7** | **21,1** | **70,2** | **549,0** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 5,2 | 8,9 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **2,8** | **5,4** | **32,5** | **191,2** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **990** | **21,5** | **26,5** | **102,7** | **740,2** | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 220 | 14,9 | 17,5 | 37,5 | 367,8 | 204/3; 204/4 | Москва 2011 № 204 |
| Пицца "Болоньезе" | 60 | 7,2 | 7,4 | 16,4 | 159,8 | 430 | ТТК № 430 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **502** | **22,2** | **24,9** | **69,1** | **589,6** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Суп из овощей | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,6 | 87,9 | 99/3 | Москва 2011 № 99 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **2,9** | **5,4** | **32,2** | **190,9** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **937** | **25,2** | **30,4** | **101,3** | **780,5** | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 205 | 8,6 | 7,5 | 44,3 | 279,0 | 102/4; 102/5 | ТТК №102 |
| Сыр порциями | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 50 | 4,8 | 1,5 | 26,0 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **590** | **18,5** | **15,3** | **95,1** | **590,5** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,6 | 2,2 | 12,8 | 77,1 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **3,0** | **2,4** | **36,4** | **180,1** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1025** | **21,5** | **17,7** | **131,5** | **770,6** | | |
| **СУББОТА** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| 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 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150,0 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **522** | **18,1** | **25,0** | **67,7** | **582,6** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 1,5 | 6,4 | 8,0 | 94,4 | 106/2 | ТТК № 106 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **495** | **2,9** | **6,6** | **31,6** | **197,4** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1017** | **21,0** | **31,6** | **99,3** | **780,0** | | |
| **2 неделя** | | | | | | | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 205 | 6,0 | 7,3 | 42,9 | 261,0 | 100/4; 100/5 | ТТК № 100 |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 108,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 50 | 4,8 | 1,5 | 26,0 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **500** | **17,7** | **17,6** | **83,9** | **561,5** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,2 | 118,6 | 102/4 | Москва 2011 № 102 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **5,8** | **4,4** | **36,8** | **221,6** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **935** | **23,5** | **22,0** | **120,7** | **783,1** | | |
| **ВТОРНИК** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Колбаски "Сочные" | 90 | 15,0 | 10,4 | 6,0 | 176,1 | 390 | ТТК № 390 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,5 | 168,5 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Хлеб "Городской" порциями | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **502** | **23,9** | **15,3** | **68,0** | **506,6** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 5,2 | 8,9 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **2,8** | **5,4** | **32,5** | **191,2** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **937** | **26,6** | **20,8** | **100,5** | **697,8** | | |
| **СРЕДА** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 90 | 14,7 | 10,0 | 11,0 | 180,7 | 352 | ТТК № 352 |
| Масло сливочное( на полив) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 | 14/3 | Москва 2011 № 14 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,0 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13,2 | 71/4 | ТТК № 71 |
| Хлеб "Городской" порциями | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,5 | 125,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **520** | **21,5** | **17,4** | **67,5** | **503,4** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Суп из овощей | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,6 | 87,9 | 99/3 | Москва 2011 № 99 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **2,9** | **5,4** | **32,2** | **190,9** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **955** | **24,4** | **22,8** | **99,7** | **694,3** | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ** |

| НАИМЕНОВАНИЕ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | № ТК | РЕЦЕПТУР |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 90 | 11,3 | 12,8 | 12,2 | 207,8 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Соус сметанный с томатом | 50 | 0,9 | 2,5 | 3,5 | 40,1 | 331/1 | Москва 2011 № 331 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,7 | 4,1 | 25,8 | 162,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Хлеб "Городской" порциями | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100,0 | 11 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **502** | **21,2** | **19,8** | **77,1** | **572,4** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,6 | 2,2 | 12,8 | 77,1 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **3,0** | **2,4** | **36,4** | **180,1** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **937** | **24,2** | **22,2** | **113,5** | **752,5** | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Творожник ванильный со сгущенным молоком | 150 | 18,6 | 9,5 | 41,8 | 331,5 | 29/4 | ТТК № 29 |
| Крендель сахарный | 50 | 3,5 | 6,6 | 27,9 | 185,0 | 415/2 | Москва 2011 № 415 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **522** | **22,7** | **16,5** | **94,6** | **625,5** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,2 | 5,2 | 6,5 | 77,0 | 106/3 | ТТК № 106 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **2,6** | **5,4** | **30,1** | **180,0** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **957** | **25,3** | **21,9** | **124,7** | **805,5** | | |
| **СУББОТА** | | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **7-11 лет** | | | | | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 205 | 6,1 | 5,6 | 50,6 | 272,3 | 117 | ТТК № 117 |
| Сыр порциями | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 108,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 30 | 2,9 | 0,9 | 15,6 | 79,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **580** | **16,4** | **15,7** | **91,0** | **566,8** | | |
| **2 прием пищи** | | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 1,5 | 5,1 | 8,0 | 83,9 | 35/4 | Пермь2001 № 35 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **435** | **2,9** | **5,3** | **31,6** | **186,9** | | |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1015** | **19,3** | **21,1** | **122,6** | **753,7** | | |