

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 90 | 10,6 | 12,6 | 9,1 | 207,1 | 100 | 16,3 | 9,5 | 12,3 | 200,8 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 475 | 15,03 | 17,62 | 53,1 | 447,34 | 515 | 21,35 | 15,52 | 60,43 | 468,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Шаньга с картофелем | 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 9,5 | 8,78 | 81,28 | 428,2 | 400 | 9,5 | 8,78 | 81,28 | 428,2 |  |  |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Макароны 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 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 462 | 16,31 | 17,73 | 61,32 | 472,84 | 492 | 18,34 | 20,12 | 66,44 | 523 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 80 | 9,54 | 11,9 | 40,9 | 300,8 | 80 | 9,54 | 11,9 | 40,9 | 300,8 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 380 | 10,54 | 12,7 | 83,3 | 484,2 | 380 | 10,54 | 12,7 | 83,3 | 484,2 |  |  |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные" | 90 | 16,65 | 15,96 | 12,21 | 258,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 263/1 | ТТК № 263 |
| Биточки из мяса птицы | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 16,32 | 12,3 | 14,38 | 242,41 | 294/5 | Москва 2011 № 294 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 475 | 21,67 | 21,55 | 72,49 | 571,61 | 515 | 22,07 | 18,96 | 82 | 597,05 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 9,64 | 10,65 | 87,93 | 476,38 | 400 | 9,64 | 10,65 | 87,93 | 476,38 |  |  |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,26 | 10,2 | 215,87 | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| 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 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 475 | 21,07 | 20,57 | 72,44 | 562,62 | 515 | 23,99 | 23,33 | 81,27 | 635,36 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком) | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 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 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 9,71 | 10,48 | 100,48 | 545,14 | 400 | 9,71 | 10,48 | 100,48 | 545,14 |  |  |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 150 | 8,53 | 9,6 | 7,11 | 138,62 | 150 | 8,53 | 9,6 | 7,11 | 138,62 | 244/2 | ТТК № 244 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 150 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 535 | 13,34 | 22,97 | 58,63 | 485,37 | 565 | 14,02 | 25,6 | 64,21 | 534,12 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Шаньга с творогом | 75 | 9,22 | 9,48 | 29,18 | 202 | 75 | 9,22 | 9,48 | 29,18 | 202 | 14/3 | Сыктывкар 1990 № 14 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 375 | 10,22 | 10,28 | 71,58 | 385,4 | 375 | 10,22 | 10,28 | 71,58 | 385,4 |  |  |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 250 | 5,56 | 9,63 | 39,49 | 264,58 | 250 | 5,56 | 9,63 | 39,49 | 264,58 | 265 | ТТК № 265 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 492 | 6,99 | 9,85 | 63,29 | 369,58 | 492 | 6,99 | 9,85 | 63,29 | 369,58 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Хачапури 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 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 13,78 | 14,96 | 80,06 | 516,4 | 400 | 13,78 | 14,96 | 80,06 | 516,4 |  |  |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 475 | 15,75 | 17,82 | 56,24 | 448,05 | 515 | 17,64 | 20,18 | 61,73 | 498,6 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком) | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 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 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 9,71 | 10,48 | 100,48 | 545,14 | 400 | 9,71 | 10,48 | 100,48 | 545,14 |  |  |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с вишней | 150 | 15,42 | 13,62 | 42,28 | 361,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 425 | ТТК № 425 |
| Каша молочная пшеничная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 10,34 | 13,27 | 53,18 | 374,4 | 102/5 | ТТК №102 |
| Булочка школьная | 30 | 2,51 | 0,96 | 13,45 | 72,5 | 100 | 8,36 | 3,2 | 44,82 | 241,66 | 428/2; 428/3 | Москва 2011 № 428 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| ИТОГО | 395 | 18 | 14,6 | 70,73 | 493,62 | 565 | 18,77 | 16,49 | 113 | 676,06 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Пицца "Болоньезе" | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430 | ТТК № 430 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 13,03 | 13,1 | 69,7 | 449,7 | 400 | 13,03 | 13,1 | 69,7 | 449,7 |  |  |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,26 | 10,2 | 215,87 | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 475 | 16,12 | 19,85 | 70,48 | 528,57 | 515 | 18,05 | 22,46 | 78,92 | 594,5 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Хачапури 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 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 13,78 | 14,96 | 80,06 | 516,4 | 400 | 13,78 | 14,96 | 80,06 | 516,4 |  |  |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 90 | 14,7 | 11,07 | 12,95 | 218,169 | 100 | 16,32 | 12,3 | 14,38 | 242,41 | 294/5 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 150 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 475 | 19,51 | 24,44 | 64,47 | 564,919 | 515 | 21,81 | 28,3 | 71,48 | 637,91 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Шаньга с картофелем | 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | 100 | 8,5 | 7,98 | 38,88 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 9,5 | 8,78 | 81,28 | 428,2 | 400 | 9,5 | 8,78 | 81,28 | 428,2 |  |  |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Макароны 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 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 462 | 16,31 | 17,73 | 61,32 | 472,84 | 492 | 18,34 | 20,12 | 66,44 | 523 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 100 | 9,42 | 14,84 | 51,16 | 376 | 100 | 9,42 | 14,84 | 51,16 | 376 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 10,42 | 15,64 | 93,56 | 559,4 | 400 | 10,42 | 15,64 | 93,56 | 559,4 |  |  |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ | 7-11 лет | | | | | 12+ лет | | | | | № ТК | № ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР |
| ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ | ВЫХОД, гр | Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы,гр | ККАЛ |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 90 | 10,4 | 12,6 | 9,06 | 207,09 | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу 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 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| ИТОГО | 475 | 14,37 | 24,62 | 45,47 | 473,59 | 515 | 16,1 | 27,6 | 49,05 | 529,3 |  |  |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Фрукты свежие порциями | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| 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 |
| ИТОГО | 400 | 9,64 | 10,65 | 87,93 | 476,38 | 400 | 9,64 | 10,65 | 87,93 | 476,38 |  |  |