

|  |
| --- |
| **1 неделя** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Рассольник "Домашний" | 260 | 2,35 | 6,6 | 14,05 | 124,8 | 101/2 | Пермь 2018 № 101 |
| Медальоны из рыбы | 100 | 16,3 | 9,5 | 12,3 | 200,8 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **775** | **23,7** | **22,12** | **74,48** | **593,3** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Пирожок печеный с вишней | 80 | 3,85 | 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 |
| **ИТОГО** | **302** | **3,98** | **4,32** | **52** | **259,4** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1077** | **27,68** | **26,44** | **126,48** | **852,7** |  |   |
| **ВТОРНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102/4 | Москва 2011 №102 |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 100 | 12,81 | 14,46 | 4,5 | 210,7 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **765** | **26,29** | **25,37** | **76,37** | **664,09** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| 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 |
| **ИТОГО** | **302** | **5,69** | **10,5** | **59,79** | **358** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1067** | **31,98** | **35,87** | **136,16** | **1022,09** |  |   |
| **СРЕДА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 260 | 1,74 | 6,33 | 11,16 | 111,14 | 107/2 | ТТК № 107 |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные" | 100 | 18,5 | 17,7 | 23,5 | 287,7 | 263/1 | ТТК № 263 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **775** | **25,99** | **30,69** | **102,28** | **753,48** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Булочка с сахаром  | 100 | 10,3 | 10,1 | 81,8 | 439,1 | 39/1 | ТТК № 39 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **315** | **10,37** | **10,12** | **96,8** | **499,1** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1090** | **36,36** | **40,81** | **199,08** | **1252,58** |  |   |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Суп из овощей  | 260 | 1,8 | 6,5 | 9,5 | 111,3 | 99/2 | Москва 2011 № 99 |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **775** | **25,83** | **29,82** | **90,77** | **746,61** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| 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 |
| **ИТОГО** | **302** | **7,098** | **7,764** | **61,664** | **351,392** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1077** | **32,928** | **37,584** | **152,434** | **1098,002** |  |   |
| **ПЯТНИЦА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,03 | 2,74 | 16,27 | 96,41 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Голубцы ленивые | 150 | 8,53 | 9,6 | 7,11 | 138,62 | 244/2 | ТТК № 244 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **815** | **16,05** | **28,34** | **80,48** | **630,53** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Булочка с повидлом | 100 | 6,6 | 14,4 | 41,3 | 320,0 | 426/01 | Москва 2011 № 421 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **315** | **6,67** | **14,38** | **56,3** | **380** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1130** | **22,72** | **42,72** | **136,78** | **1010,53** |  |   |
| **СУББОТА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 1,51 | 6,39 | 7,99 | 94,43 |  106/2 | ТТК № 106 |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,3 | 9,5 | 12,3 | 200,8 | 352 | ТТК № 352 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 180 | 4,4 | 6,4 | 44,0 | 251,6 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **775** | **23,57** | **22,58** | **87,87** | **649,85** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Пирожок печеный с вишней | 80 | 3,85 | 4,3 | 36,8 | 197,4 | 406/30 | Москва 2011 № 406 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **295** | **3,92** | **4,32** | **51,8** | **257,4** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1070** | **27,49** | **26,9** | **139,67** | **907,25** |  |   |
| **2 неделя** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102/4 | Москва 2011 №102 |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная) | 180 | 3,7 | 5,79 | 21,14 | 151,6 | 320/1 | Москва 2011 № 280; ТТК № 109 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **765** | **23,16** | **25,48** | **74,88** | **633,75** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком) | 80 | 6,968 | 7,744 | 46,464 | 289,392 | 254/1 | ТТК № 254 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **295** | **7,038** | **7,764** | **61,464** | **349,392** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1060** | **30,198** | **33,244** | **136,344** | **983,142** |  |   |
| **ВТОРНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 260 | 1,74 | 6,33 | 11,16 | 111,14 | 107/3; 107/2 | ТТК № 107 |
| Голубцы ленивые | 150 | 8,5 | 9,6 | 7,1 | 138,6 | 244/2 | ТТК № 244 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **825** | **21,96** | **23,46** | **88,24** | **645,26** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Пицца "Болоньезе" | 60 | 7,22 | 7,4 | 16,4 | 159,8 | 430 | ТТК № 430 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **275** | **7,29** | **7,42** | **31,4** | **219,8** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1100** | **29,25** | **30,88** | **119,64** | **865,06** |  |   |
| **СРЕДА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Суп из овощей  | 260 | 1,8 | 6,5 | 9,5 | 111,3 | 99/2 | Москва 2011 № 99 |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 180 | 4,38 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **775** | **19,89** | **28,95** | **88,42** | **705,75** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Хачапури с сыром | 60 | 7,65 | 8,49 | 22,6 | 199,8 | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **275** | **7,72** | **8,51** | **37,6** | **259,8** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1050** | **27,61** | **37,46** | **126,02** | **965,55** |  |   |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,03 | 2,74 | 16,27 | 96,41 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Биточки из мяса птицы | 100 | 16,32 | 12,3 | 14,38 | 242,41 | 294/5 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **765** | **23,84** | **31,04** | **87,75** | **734,32** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Пирожок печеный с вишней | 80 | 3,85 | 4,3 | 36,8 | 197,4 | 406/30 | Москва 2011 № 406 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **295** | **3,92** | **4,32** | **51,8** | **257,4** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1060** | **27,76** | **35,36** | **139,55** | **991,72** |  |   |
| **ПЯТНИЦА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 1,51 | 6,39 | 7,99 | 94,43 | 106/2 | ТТК № 106 |
| Ёжики мясные  | 100 | 13,02 | 17,48 | 13,37 | 265 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **775** | **22,52** | **29,51** | **76,69** | **664,57** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 80 | 9,54 | 11,9 | 40,9 | 300,8 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **295** | **9,61** | **11,92** | **55,9** | **360,8** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1070** | **32,13** | **41,43** | **132,59** | **1025,37** |  |   |
| **СУББОТА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **1 прием пищи** |
| Свекольник  | 260 | 2 | 6,59 | 10,45 | 108,33 | 35/4; 35/3 | Пермь2001 № 35 |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 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 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **775** | **18,1** | **34,19** | **59,5** | **637,63** |  |   |
| **2 прием пищи** |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **315** | **8,71** | **9,87** | **60,53** | **352,98** |  |  |
| **ОБЩИЙ ИТОГ** | **1090** | **26,81** | **44,06** | **120,03** | **990,61** |  |   |