

|  |
| --- |
| **1 неделя** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Каша молочная "Дружба" | 250 | 5,6 | 9,6 | 39,5 | 264,6 | 265/1 | ТТК № 265 |
| Сыр порциями  | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 108,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 60 | 5,7 | 1,8 | 31,2 | 159,0 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **555** | **18,3** | **20,3** | **85,7** | **591,6** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,6 | 14,1 | 10,1 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| 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** | **515** | **16,7** | **20,1** | **58,2** | **497,8** |  |   |
| **ВТОРНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога с вишней | 200 | 20,6 | 18,2 | 56,4 | 481,5 | 425 | ТТК № 425 |
| Батон нарезной | 50 | 4,8 | 1,5 | 26,0 | 132,5 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **472** | **25,4** | **19,7** | **97,6** | **676,0** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 100 | 12,8 | 14,5 | 4,5 | 210,7 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,7 | 202,1 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **522** | **20,9** | **20,1** | **60,0** | **517,8** |  |   |
| **СРЕДА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Ёжики мясные  | 100 | 13,0 | 17,5 | 13,4 | 265,0 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| 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** | **535** | **20,0** | **23,7** | **73,3** | **589,7** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| 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 | 4,4 | 6,4 | 44,0 | 251,6 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| 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** | **515** | **24,3** | **24,4** | **91,1** | **642,3** |  |   |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 16,9 | 19,9 | 42,6 | 418,0 | 204/3; 204/4 | Москва 2011 № 204 |
| Пицца "Болоньезе" | 100 | 12,0 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430 | ТТК № 430 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **572** | **29,1** | **32,2** | **85,1** | **746,3** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,9 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,3 | 46,4 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **522** | **24,1** | **23,3** | **81,5** | **637,4** |  |   |
| **ПЯТНИЦА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Каша молочная пшеничная  | 250 | 10,3 | 13,3 | 53,2 | 374,4 | 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** | **635** | **20,2** | **21,1** | **104,0** | **685,9** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Голубцы ленивые | 150 | 8,5 | 9,6 | 7,1 | 138,6 | 244/2 | ТТК № 244 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,1 | 15,8 | 33,5 | 292,5 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| 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** | **565** | **14,0** | **25,6** | **64,2** | **534,1** |  |   |
| **СУББОТА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,6 | 14,1 | 10,1 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,4 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Хлеб "Городской" порциями | 80 | 6,4 | 0,8 | 40,8 | 200,0 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| **ИТОГО** | **582** | **21,3** | **28,2** | **81,5** | **688,3** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| 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 и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **522** | **22,1** | **16,2** | **80,1** | **557,4** |  |   |
| **2 неделя** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Каша молочная рисовая  | 250 | 7,2 | 13,0 | 51,5 | 352,8 | 100/4; 100/5 | ТТК № 100 |
| Сыр порциями  | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 108,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Хлеб "Городской" порциями | 60 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 150,0 | 11/2 | ТТК № 11 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **555** | **19,0** | **22,5** | **97,1** | **670,8** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| 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 | 5,8 | 21,1 | 151,6 | 320/1 | Москва 2011 № 280; ТТК № 109 |
| 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** | **515** | **17,7** | **20,2** | **58,3** | **485,5** |  |   |
| **ВТОРНИК** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Колбаски "Сочные" | 80 | 13,4 | 9,3 | 5,3 | 156,6 | 390 | ТТК № 390 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,7 | 202,1 | 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** | **522** | **23,4** | **15,1** | **72,6** | **520,7** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Голубцы ленивые | 150 | 8,5 | 9,7 | 7,1 | 138,6 | 244/2 | ТТК № 244 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,3 | 46,4 | 292,5 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **572** | **20,3** | **17,2** | **77,3** | **536,1** |  |   |
| **СРЕДА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Шницель "Нежный" | 100 | 16,3 | 9,5 | 12,3 | 200,8 | 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) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 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** | **570** | **23,6** | **17,1** | **70,3** | **532,3** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Котлета "Киевская" | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,9 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 180 | 4,4 | 6,4 | 44,0 | 251,6 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,1 | 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** | **515** | **18,1** | **22,5** | **78,9** | **594,5** |  |   |
| **ЧЕТВЕРГ** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Фрикадельки из свинины | 100 | 12,6 | 14,2 | 13,6 | 230,9 | 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 | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 | 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** | **562** | **25,4** | **23,2** | **91,4** | **676,7** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Биточки из мяса птицы | 100 | 16,3 | 12,3 | 14,4 | 242,4 | 294/5 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 180 | 4,1 | 15,8 | 33,5 | 292,5 | 313/2 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **522** | **21,9** | **28,3** | **71,7** | **639,9** |  |   |
| **ПЯТНИЦА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ 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 | 100 | 7,1 | 13,1 | 55,7 | 370,0 | 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** | **472** | **25,8** | **22,7** | **112,7** | **763,5** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Ёжики мясные  | 100 | 13,0 | 17,5 | 13,4 | 265,0 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 180 | 6,6 | 5,4 | 31,7 | 202,1 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 62,0 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43,0 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **522** | **21,1** | **23,1** | **68,9** | **572,1** |  |   |
| **СУББОТА** |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **12+ лет** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
| **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |
| **Завтрак** |
| Каша молочная кукурузная  | 250 | 8,4 | 11,0 | 60,9 | 366,1 |  117/4 | ТТК № 117 |
| Сыр порциями  | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,0 | 25/2 | Москва 1994 таб. № 25 |
| Батон нарезной | 80 | 7,6 | 2,4 | 41,6 | 212,0 | 266/2 | ТТК №266 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| **ИТОГО** | **565** | **20,7** | **19,3** | **117,5** | **710,1** |  |   |
| **Второй завтрак** |
| Медальоны из рыбы | 100 | 11,6 | 14,1 | 10,1 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,1 | 13,3 | 15,4 | 196,2 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| 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** | **515** | **16,1** | **27,6** | **49,1** | **529,3** |  |   |