

|  |
| --- |
| **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** |  |  |