

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модульное меню горячего питания по свободному выбору**  |  |  |
| **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник "Домашний" | 200 | 1,8 | 5,3 | 10,9 | 100,5 | 101/2 | Пермь 2018 № 101 |
| Шаньга с картофелем | 100 | 7,5 | 6,88 | 38,88 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Компот из компотной смеси | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 113/1 | ТТК № 113 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **520** | **10,75** | **12,44** | **79,03** | **471,2** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель "Нежный" | 90 | 14,68 | 8,58 | 11,03 | 180,7 | 352 | ТТК № 352 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **19,41** | **13,6** | **56,67** | **427,95** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник "Домашний" | 200 | 1,8 | 5,3 | 10,9 | 100,5 | 101/2 | Пермь 2018 № 101 |
| Шницель "Нежный" | 90 | 14,68 | 8,58 | 11,03 | 180,7 | 352 | ТТК № 352 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.) | 60 | 1,41 | 0,09 | 4,05 | 22,5 | 303 | ТТК № 303 |
| Компот из компотной смеси | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 113/1 | ТТК № 113 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **720** | **22,4** | **19,03** | **75,67** | **566,85** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаньга с картофелем | 100 | 7,5 | 6,88 | 38,88 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **8,1** | **7,28** | **71,48** | **381,2** |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,20 | 118,6 | 102/4 | Москва 2011 № 102 |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 80 | 7,536 | 11,872 | 40,928 | 300,8 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Компот из кураги | 200 | 0,76 | 0,04 | 20,22 | 85,51 | 93/1 | ТТК № 93 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **500** | **13,996** | **16,312** | **82,948** | **547,91** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 90 | 11,52 | 13 | 4,05 | 189,6 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **18,71** | **17,73** | **55,7** | **468,05** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,20 | 118,6 | 102/4 | Москва 2011 № 102 |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 90 | 11,52 | 13 | 4,05 | 189,6 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Фрукты свежие порциями  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Компот из кураги | 200 | 0,76 | 0,04 | 20,22 | 85,51 | 93/1 | ТТК № 93 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **760** | **23,9** | **22,35** | **82,32** | **652,16** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 100 | 9,42 | 14,84 | 51,16 | 376 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **10,02** | **15,24** | **83,76** | **512,4** |  |  |
| **СРЕДА** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **520** | **11,32** | **15,25** | **83,02** | **500,18** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные" | 90 | 16,65 | 15,96 | 12,21 | 258,91 | 263/1 | ТТК № 263 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **21,97** | **21,55** | **74,09** | **578,61** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| Биточки из мяса птицы "Сливочные" | 90 | 16,65 | 15,96 | 12,21 | 258,91 | 263/1 | ТТК № 263 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.) | 60 | 1 | 0,6 | 4,47 | 23,4 | 305 | ТТК № 305 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **720** | **23,98** | **27,33** | **90,85** | **699,21** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **9,24** | **10,25** | **78,13** | **429,38** |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей  | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,6 | 87,9 | 99/3 | Москва 2011 № 99 |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком) | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| Компот из яблок и вишни  | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,9 | 65 | 492 | Пермь 2018 № 492 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **520** | **11,67** | **15,18** | **91,18** | **557,63** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,26 | 10,2 | 215,87 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **21,37** | **20,57** | **74,04** | **569,62** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей  | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,6 | 87,9 | 99/3 | Москва 2011 № 99 |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,26 | 10,2 | 215,87 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Овощи порциями (капуста квашеная со свеклой отварной) | 60 | 0,99 | 5,03 | 3,7 | 61,45 | 306 | ТТК № 306 |
| Компот из яблок и вишни  | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,9 | 65 | 492 | Пермь 2018 № 492 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **720** | **23,65** | **30,88** | **85,64** | **716,96** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пицца "Болоньезе" | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430 | ТТК № 430 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **12,63** | **12,7** | **59,9** | **402,7** |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,62 | 2,19 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Шаньга с творогом | 75 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202 | 14/3 | Сыктывкар 1990 № 14 |
| Компот из компотной смеси | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 113/1 | ТТК № 113 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **495** | **12,29** | **7,93** | **71,24** | **405,03** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Филе куриное запеченное с сыром | 90 | 19,6 | 7,38 | 7,1 | 170,6 | 19/4 | ТТК № 19 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 150 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **24,71** | **20,75** | **60,22** | **524,35** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,62 | 2,19 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Голубцы ленивые | 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 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Сок фруктовый в упаковке 0,2 | 200 | 0,6 | 0,4 | 20,2 | 92 |  |  |
| Компот из компотной смеси | 200 | 0,15 | 0,06 | 20,65 | 82,9 | 113/1 | ТТК № 113 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **920** | **15,64** | **25,6** | **97,29** | **677,4** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаньга с творогом | 100 | 12,29 | 12,64 | 38,91 | 269,33 | 14/3 | Сыктывкар 1990 № 14 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **12,89** | **13,04** | **71,51** | **405,73** |  |  |
| **СУББОТА** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 1,5 | 6,4 | 8,0 | 94,4 | 106/3 | ТТК № 106 |
| Хачапури с сыром | 80 | 10,2 | 11,3 | 30,1 | 266,4 | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Компот из изюма | 200 | 0,33 | 0 | 22,78 | 94,44 | 91/1 | ТТК № 91 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **560** | **13,34** | **17,89** | **69,47** | **498,27** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 220 | 14,88 | 17,51 | 37,52 | 367,84 | 204/3 | Москва 2011 № 204 |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71/4 | ТТК № 71 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **515** | **17,21** | **17,85** | **65** | **491,04** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 260 | 1,5 | 6,4 | 8,0 | 94,4 | 106/3 | ТТК № 106 |
| Шницель "Нежный" | 90 | 14,7 | 10,0 | 11,0 | 180,7 | 352 | ТТК № 352 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71/4 | ТТК № 71 |
| Компот из изюма | 200 | 0,33 | 0 | 22,78 | 94,44 | 91/1 | ТТК № 91 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **780** | **22,13** | **22,06** | **89,36** | **635,47** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хачапури с сыром | 100 | 12,78 | 14,16 | 37,66 | 333 | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **13,38** | **14,56** | **70,26** | **469,4** |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,20 | 118,6 | 102/4 | Москва 2011 № 102 |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком) | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **520** | **15,01** | **14,48** | **112,48** | **659,74** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки из свинины | 90 | 11,32 | 12,8 | 12,2 | 207,8 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **16,05** | **17,82** | **57,84** | **455,05** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,20 | 118,6 | 102/4 | Москва 2011 № 102 |
| Фрикадельки из свинины | 90 | 11,32 | 12,8 | 12,2 | 207,8 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| Масло сливочное( на полив) | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33 | 14/3 | Москва 2011 № 14 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **665** | **20,72** | **26** | **87,1** | **676,05** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка "Ромашка" ( с вареным сгущенным молоком) | 100 | 8,71 | 9,68 | 58,08 | 361,74 | 254/1 | ТТК № 254 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **9,31** | **10,08** | **90,68** | **498,14** |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| Пицца "Болоньезе" | 60 | 7,22 | 7,4 | 16,4 | 159,8 | 430 | ТТК № 430 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **480** | **9,9** | **12,8** | **53,89** | **367** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Птица в соусе с томатом | 100 | 14,1 | 15,3 | 3,2 | 205,9 | 367/1 | Пермь 2018 № 367 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **485** | **24,37** | **21,61** | **67,04** | **559,65** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем  | 200 | 1,38 | 5,2 | 8,92 | 88,2 | 107/3 | ТТК № 107 |
| Птица в соусе с томатом | 100 | 14,1 | 15,3 | 3,2 | 205,9 | 367/1 | Пермь 2018 № 367 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 99/1 | ТТК № 99 |
| Фрукты свежие порциями  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338/2 | Москва 2011 № 338 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **770** | **25,78** | **27,19** | **89,13** | **703,85** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пицца "Болоньезе" | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430 | ТТК № 430 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **12,63** | **12,7** | **59,9** | **402,7** |  |  |
| **СРЕДА** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей  | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,6 | 87,9 | 99/3 | Москва 2011 № 99 |
| Хачапури с сыром | 60 | 7,65 | 8,49 | 22,6 | 199,8 | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Компот из свежих яблок  | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 90/1 | ТТК № 90 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **480** | **10,67** | **14,05** | **67,68** | **445,29** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,26 | 10,2 | 215,87 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **16,42** | **19,85** | **72,08** | **535,57** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей  | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,6 | 87,9 | 99/3 | Москва 2011 № 99 |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,26 | 10,2 | 215,87 | 169/4 | Москва 2003 № 169 |
| Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы) | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 110/2 | ТТК 110/1 |
| Овощи свежие и консервированные порциями (помидоры свежие в нарезку с горошком консерв.) | 60 | 1,41 | 0,09 | 4,05 | 22,5 | 303 | ТТК № 303 |
| Компот из свежих яблок  | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 90/1 | ТТК № 90 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **720** | **19,18** | **25,28** | **96,01** | **693,56** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Хачапури с сыром | 100 | 12,78 | 14,16 | 37,66 | 333 | 11/6 | Сыктывкар 1990 № 11 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** | **300** | **13,38** | **14,56** | **70,26** | **469,4** | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,62 | 2,19 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Шаньга с картофелем | 100 | 7,5 | 6,88 | 38,88 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **520** | **11,02** | **9,67** | **92,89** | **501,33** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки из мяса птицы | 90 | 14,7 | 11,07 | 12,95 | 218,169 | 294/5 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 150 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **19,81** | **24,44** | **66,07** | **571,919** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,62 | 2,19 | 12,81 | 77,13 | 105/2 | ТТК № 105 |
| Биточки из мяса птицы | 90 | 14,7 | 11,07 | 12,95 | 218,169 | 294/5 | Москва 2011 № 294 |
| Картофель запеченный (из отварного) | 150 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 313/3 | Москва 2011 № 313 |
| Компот из изюма | 200 | 0,33 | 0 | 22,78 | 94,44 | 91/1 | ТТК № 91 |
| Сок фруктовый в упаковке 0,2 | 200 | 0,6 | 0,4 | 20,2 | 92 |  |  |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **860** | **21,99** | **27,01** | **105,26** | **768,489** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаньга с картофелем | 100 | 7,5 | 6,88 | 38,88 | 244,8 | 15/3 | Сыктывкар 1990 № 15 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **8,1** | **7,28** | **71,48** | **381,2** |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,2 | 5,2 | 6,5 | 77,01 | 106/3 | ТТК № 106 |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 80 | 9,54 | 11,9 | 40,9 | 300,8 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **500** | **12,04** | **17,3** | **75,97** | **496,81** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ёжики мясные  | 90 | 11,71 | 15,73 | 12,03 | 238,5 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **18,9** | **20,46** | **63,68** | **516,95** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,2 | 5,2 | 6,5 | 77,01 | 106/3 | ТТК № 106 |
| Ёжики мясные  | 90 | 11,71 | 15,73 | 12,03 | 238,5 | 157/9 | Москва 2003 № 157 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.) | 60 | 1,38 | 0,06 | 4,94 | 26,6 | 304 | ТТК № 304 |
| Компот из черной смородины | 200 | 0 | 0 | 19,97 | 76 | 89/2 | ТТК № 89 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **720** | **21,11** | **25,7** | **78,49** | **629,56** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кекс "Творожный" (нарезной) | 100 | 9,42 | 14,84 | 51,16 | 376 | 447/2 | Москва 2011 № 447 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **10,02** | **15,24** | **83,76** | **512,4** |  |  |
| **СУББОТА** |  |  |  |  |  |  |  |
| **НАИМЕНОВАНИЕ** |  |  |  |  |  | **№ ТК** | **№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР** |
|  | **ВЫХОД, гр** | **Белки, гр** | **Жиры, гр** | **Углеводы,гр** | **ККАЛ** |  |  |
| **1 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник  | 200 | 1,53 | 5,1 | 8 | 83,9 | 35/4 | Пермь2001 № 35 |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686/1 | Москва 2004 № 686 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **542** | **11,6** | **15,17** | **77,33** | **481,88** |  |  |
| **2 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Филе куриное запеченное с сыром | 90 | 19,6 | 7,38 | 7,1 | 170,6 | 19/4 | ТТК № 19 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312/1 | Москва 2011 № 312 |
| Чай с сахаром  | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями  | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| **ИТОГО** | **475** | **24,33** | **12,4** | **52,74** | **417,85** |  |  |
| **3 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник  | 200 | 1,53 | 5,1 | 8 | 83,9 | 35/4 | Пермь2001 № 35 |
| Рыба запеченная с яйцом | 90 | 13,7 | 8,4 | 4 | 145,7 | 28/1 | ТТК № 28 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,6 | 11,8 | 12,81 | 163,5 | 541/1 | Москва 2004 № 541/3 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| Хлеб " Дарницкий" порциями | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 43 | 11 | ТТК № 10 |
| **ИТОГО** | **660** | **19,73** | **25,9** | **66,01** | **572,5** |  |  |
| **4 вариант** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметанник | 100 | 8,64 | 9,85 | 45,53 | 292,98 | 59/1 | ТТК № 59 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 389/1 | Москва 2011 № 389 |
| **ИТОГО** | **300** | **9,24** | **10,25** | **78,13** | **429,38** |  |  |