



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	210	8,7	8	45,4	287,7	302/04	28,3
			сладкое	Печенье "Школьная шпаргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	21
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК 16	20,5
			хлеб бел.	Батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК 7	5,2
ИТОГО за день :					512	19,80	19,80	124,10	749,10		75,00
1	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша пшеничная вязкая	160	4,6	7,4	25,4	192	304/ТТК	12,8
			гор.блюдо	Биточек	70	12,5	9,6	11,5	181,2	ТТК 451	49,7
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
ИТОГО за день :					537	21,30	19,00	76,40	566,30		75,00
1	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267,6	190	29,5
			хлеб	Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192	ТТК 50	17
			фрукты	Яблоко	103	0,4	0	10,1	42	ТТК 4	19,5
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
ИТОГО за день :					578	16,30	16,60	93,30	582,60		75,00
1	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	17,3
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	39,9
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	ТТК 184	12,5
ИТОГО за день :					517	18,80	17,50	80,00	551,50		75,00
1	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	200	6,7	9,3	36,3	257,1	ТТК 22	32
			сладкое	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
ИТОГО за день :					500	18,50	15,80	89,00	568,70		75,00

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	210	6,3	10,2	44,2	285,4	ТТК 27	39
			сладкое	Печенье "Школьная шпиргалочка"	50	3,8	8	33,5	220	Гот.изд	21
			хлеб бел.	Батон	40	2,9	0,9	17,1	88	ТТК 7	4
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	11
ИТОГО за день :					500	15,30	20,70	111,00	679,40		75,00
2	2	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	15
			гор.блюдо	Котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК 234	47,4
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			хлеб бел.	Батон	51	3,7	1,1	21,8	112,2	ТТК 7	5,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
ИТОГО за день :					528	22,20	15,90	85,10	566,00		75,00
2	3	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	230	9,6	8,8	49,7	315,1	302/04	31
			сладкое	Ватрушка наливная	75	6,4	10,3	39,5	278,3	355	15,3
			фрукты	Яблоко	104	0,4	0	10,2	42,4	ТТК 4	19,7
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК 94	9
ИТОГО за день :					609	17,90	20,70	115,20	716,80		75,00
2	4	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гарнир	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК 191	17,3
			гор.блюдо	Фрикадельки "Петушок"	60	8,6	10,3	5,7	148,4	81/08	39,9
			хлеб бел.	Батон	53	3,8	1,2	22,7	116,6	ТТК 7	5,3
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	ТТК 184	12,5
ИТОГО за день :					520	21,60	18,50	98,40	644,90		75,00
2	5	Завтрак детей, обучающихся в 1-4 классах	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,7	10,3	38	276,2	ТТК 26	32
			сладкое	Сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК 506	34,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
ИТОГО за день :					500	19,50	16,80	90,70	587,80		75,00

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
1	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	12
			2 блюдо	Котлета из индейки 90 гр	90	18,2	7,3	12	176,5	ТТК 479	60,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	17
				Масло сливочное (порц)	5	0	3,7	0,1	33	ТТК 43	9
			напиток	Напиток из сока	200	0	0	23,6	90	185	8,5
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
ИТОГО за день :					720	32,60	24,10	105,00	753,50		112,50
1	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	20
			2 блюдо	Плов из свинины	250	20	17,1	45,2	428,6	ТТК 462	75,5
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			напиток	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК 312	9,5
			хлеб бел.	Батон	60	4,3	1,3	25,7	132	ТТК 7	6
ИТОГО за день :					773	30,30	23,90	110,60	788,50		112,50
1	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116	ТТК 92	20
			2 блюдо	Макароны с курицей	270	24,9	20	44,1	455,8	ТТК 471	71,2
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110	ТТК 33	16,5
			хлеб бел.	Батон	48	3,5	1,1	20,5	105,6	ТТК 7	4,8
ИТОГО за день :					768	35,70	25,30	105,30	787,40		112,50
1	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	25
			2 блюдо	Биточки особые	90	12,7	8,3	13,8	179,5	ТТК 236	48,5
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	25
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК 183	9,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7	ТТК 202	4,5
			ИТОГО за день :					708	26,80	25,20	111,90
1	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК 82	19,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	58,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК 41	15
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14
			хлеб бел.	Батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК 7	5,5
ИТОГО за день :					708	33,00	32,20	107,40	847,10		112,50

А.С. Орлов

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.	Цена
2	1	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп крестьянский с курицей и сметаной	222,5	5,2	7,3	11,4	130,4	134/2004	22
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	61
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5	ТТК 21	17
				Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			гор. напиток	Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
ИТОГО за день :					780	33,70	27,10	101,60	779,00		112,50
2	2	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	5,3	4,5	16,6	126,9	ТТК 83	20
			2 блюдо	Тефтели с рисом в соусе	140	13,3	17,5	14,1	266,7	ТТК 91	60,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,1	25	178	302/96	12
			напиток	Компот из земляники	200	0,2	0,1	31,8	124	ТТК 316	15
			хлеб бел.	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК 7	5
ИТОГО за день :					753	26,90	29,30	108,90	805,60		112,50
2	3	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	15,5
			2 блюдо	Плов из птицы (индейка)	240	20,9	18,1	44,4	424,6	ТТК 145	77,2
				Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2	ТТК 231	0,9
			напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК 313	13
			хлеб бел.	Батон	59	4,2	1,3	25,3	129,8	ТТК 7	5,9
ИТОГО за день :					739	27,80	25,80	102,70	754,30		112,50
2	4	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	19,5
			2 блюдо	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9	ТТК 386	58,5
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,2	37,9	222,8	ТТК 41	16
			напиток	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	14
			хлеб бел.	Батон	45	3,2	1	19,3	99	ТТК 7	4,5
ИТОГО за день :					708	32,60	32,30	105,60	839,00		112,50
2	5	Обед детей, обучающихся в 1-4 классах	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК 100	25
			2 блюдо	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	54
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	25
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	3,5
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5	ТТК 202	5
ИТОГО за день :					713	26,40	30,20	100,80	787,20		112,50