





1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр

Белки, гр

Жиры, гр

Углеводы, гр

ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

ЗАВТРАК

Каша молочная пшеничная	155	6,44	7,4	33,26	225,8	102/6	ТТК №102
Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0,45	1,08	12,6	63		
Батон нарезной	30	3,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>17,17</b>	<b>18,25</b>	<b>76,46</b>	<b>536,3</b>		

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,19	12,81	77,13	105/2	ТТК № 105
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	169/3	Москва 2003 № 169
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие и консервированные порциями (огурцы свежие в нарезку с горошком консерв.)	60	1,32	0,06	3,78	21	302	ТТК № 302
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3,2	0,4	20,4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>23,05</b>	<b>22,17</b>	<b>105,48</b>	<b>719,15</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1300</b>	<b>40,22</b>	<b>40,42</b>	<b>181,94</b>	<b>1255,45</b>		

ВТОРНИК

7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр

Белки, гр

Жиры, гр

Углеводы, гр

ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

ЗАВТРАК

Запеканка из творога со ступенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	223/8	Москва 2011 № 223
Булочка с сахаром	30	3,09	5,04	24,53	131,74	39/2	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22,25</b>	<b>14,99</b>	<b>91,3</b>	<b>572,24</b>		

ОБЕД

Свекольник	200	1,53	5,1	8	83,9	35/4	Пермь 2001 № 35
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
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2,6	0,4	17,2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	50	4	0,5	25,5	125	11/2	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>25,67</b>	<b>24,01</b>	<b>106,9</b>	<b>763,95</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1332</b>	<b>47,92</b>	<b>39</b>	<b>198,2</b>	<b>1336,19</b>		

СРЕДА

7-11 лет

№ ПО СБОРНИКУ

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД, гр		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		ККАЛ	№ И К	РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
<b>ЗАВТРАК</b>											
Биточки "Детские"	70	9.52	5.81	10.47	134.8	353/1	ТТК № 353				
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.02	142.4	310/1	Москва 2011 № 310				
Масло сливочное( на полив)	10	0.08	7.2	0.12	66	14/3	Москва 2011 № 14				
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0.14	0.02	0.38	2.4	71/4	Москва 2011 № 71				
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11				
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685				
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>15.87</b>	<b>17.77</b>	<b>69.39</b>	<b>505.6</b>						
<b>ОБЕД</b>											
Суп-лапша домашняя с курой	200	6.41	5.58	10.32	121.22	113/3	Москва 2011 №113				
Котлета из мяса птицы	90	14.7	11.07	12.95	218.169	294/5	Москва 2011 № 294				
Рис рассыпчатый отварной( из пропаренной крупы)	150	3.65	5.37	36.68	209.7	110/2	ТТК 110/1				
Овощи свежие и консервов. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз.консерв.)	60	1	0.6	4.47	23.4	305	ТТК № 305				
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.22	85.51	93/1	ТТК № 93				
Хлеб " Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10				
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11				
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>32.32</b>	<b>23.46</b>	<b>122.24</b>	<b>842.999</b>						
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1285</b>	<b>48.19</b>	<b>41.23</b>	<b>191.63</b>	<b>1348.599</b>						
<b>ЧЕТВЕРТ</b>											
<b>7-11 лет</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
Макароны отварные с сыром	220	14.88	17.51	37.52	367.84	204/3	Москва 2011 № 204				
Котлета (куриная), запеченная в тесте	80	9.08	5.29	26.73	193.55	420/4	Москва 2011 № 420				
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	338/2	Москва 2011 № 338				
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686				
<b>ИТОГО</b>	<b>622</b>	<b>24.49</b>	<b>23.22</b>	<b>89.25</b>	<b>670.39</b>						
<b>ОБЕД</b>											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	104/3	Москва 2011 № 104				
Шницель "Нежный"	90	14.68	8.58	11.03	180.7	352	ТТК № 352				
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 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				
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11				
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>32.37</b>	<b>23.53</b>	<b>115.65</b>	<b>803.87</b>						
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1382</b>	<b>56.86</b>	<b>46.75</b>	<b>204.9</b>	<b>1474.26</b>						

## ПЯТНИЦА

7-11 лет

## НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр

Белки, гр

Жиры, гр

Углеводы, гр

ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

## ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная "Солнышко"	250	8.17	11.79	56.23	363.6	22/3	ТТК № 22
Каша вязкая молочная "Солнышко"	30	3.95	3.3	18.9	109.5		
Кондитерские изделия (пирожки)	30	3.25	0.9	15.6	79.5	266	ТТК №266
Батон нарезной	215	0.07	0.02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Чай с сахаром	525	15.44	16.01	105.73	612.6		
<b>ИТОГО</b>							

## ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.62	2.19	12.81	77.13	105/2	ТТК № 105
Колбаски мясные "Восторг"	90	12.23	7.73	12.14	169.44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3.44	13.15	27.92	243.75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0.15	0.06	20.65	82.9	113/1	ТТК № 113
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	810	23.69	25.01	123.72	821.22		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	1335	39.13	41.02	229.45	1433.82		

## СУББОТА

7-11 лет

## НАИМЕНОВАНИЕ

ВЫХОД, гр

Белки, гр

Жиры, гр

Углеводы, гр

ККАЛ

№ ТК

№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР

## ЗАВТРАК

Медальоны из рыбы	90	10.4	12.6	9.06	207.09	42/5	ТТК № 42
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3.65	5.37	36.68	209.7	110/2	ТТК 110/1
Овощи свежие порциями (помидор свежий в нарезку)	20	0.22	0.04	0.76	4.4	71/3	ТТК № 71
Хлеб "Городской" порциями	20	1.6	0.2	10.2	50	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	502	16	18.23	71.9	533.19		

## ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.38	5.2	8.92	88.2	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы	90	14.7	11.07	12.95	218.169	294/5	Москва 2011 № 294
Масло сливочное (на полив)	5	0.04	3.6	0.06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5.52	4.51	26.45	168.45	114/1	ТТК № 114
Компот из изюма	200	0.33	0	22.78	94.44	91/1	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	725	27.77	25.18	108.76	787.259		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	1227	43.77	43.41	180.66	1320.449		

2 недели

## ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
	ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	155	4.48	6.34	32.18	204	100/6	ТТК № 100
Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	108	25/2	Москва 1994 таб. № 25
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	63		
Батон нарезной	40	4.3	1.2	20.8	106	266	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>537</b>	<b>16.32</b>	<b>17.49</b>	<b>80.78</b>	<b>543</b>		
	<b>ОБЕД</b>						
Суп-лапша домашняя с курой	200	6.41	5.58	10.32	121.22	113/3	Москва 2011 №113
Шницель "Нежный"	90	14.68	8.58	11.03	180.7	352	ТТК № 352
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	99/1	ТТК № 99
Овощи свежие и консервов. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукуруз. консерв.)	60	1	0.6	4.47	23.4	305	ТТК № 305
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
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>35.95</b>	<b>21.49</b>	<b>113.68</b>	<b>797.58</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1297</b>	<b>52.27</b>	<b>38.98</b>	<b>194.46</b>	<b>1340.58</b>		
	<b>ВТОРНИК</b>						
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
	ЗАВТРАК						
Курочка "Аппетитная"	70	15.5	13	0	179.2	248/3	ТТК № 248
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5.52	4.51	26.45	168.45	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие порциями (огурцы свежие в нарезку)	20	0.14	0.02	0.38	2.4	71/4	Москва 2011 № 71
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>24.49</b>	<b>17.95</b>	<b>62.43</b>	<b>512.05</b>		
	<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	200	1.53	5.1	8	83.9	35/4	Пермь 2001 № 35
Колбаски мясные "Восторг"	90	12.23	7.73	12.14	169.44	142/3	ТТК № 142
Картофель запеченный (из отварного)	150	3.44	13.15	27.92	243.75	313/2	Москва 2011 № 313
Компот из черной смородины	200	0	0	19.97	76	89/2	ТТК № 89
Фруктовое пюре (в индивидуальной упаковке)	90	0.45	1.08	12.6	63		
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	11	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>23.45</b>	<b>27.86</b>	<b>118.23</b>	<b>821.09</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1312</b>	<b>47.94</b>	<b>45.81</b>	<b>180.66</b>	<b>1333.14</b>		
	<b>СРЕДА</b>						
	7-11 лет						



НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет				№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная пшеничная	250	10.34	13.27	53.18	374.4	ТТК № 102
Кондитерские изделия (пряники)	30	3.95	3.3	18.9	109.5	
Хлеб "Городской" порциями	20	1.6	0.2	10.2	50	ТТК № 11
Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15	60	Москва 2004 № 685
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>15.96</b>	<b>16.79</b>	<b>97.28</b>	<b>593.9</b>	
	<b>ОБЕД</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.38	5.2	8.92	88.2	ТТК № 107
Биточки "Особые"	90	14.9	11.2	13.1	214.2	ТТК № 21
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	ТТК № 99
Овощи свежие и консервиров. порциями (помидоры свежие в нарезку с кукурузой и горошком консерв.)	60	1.38	0.06	4.94	26.6	ТТК № 304
Компот из изюма	200	0.33	0	22.78	94.44	ТТК № 91
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1.3	0.2	8.6	43	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>31.09</b>	<b>23.15</b>	<b>117.38</b>	<b>810.19</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1275</b>	<b>47.05</b>	<b>39.94</b>	<b>214.66</b>	<b>1404.09</b>	
	<b>СУББОТА</b>					
	<b>7-11 лет</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Творожник ванильный со ступенным молоком	150	18.63	9.53	41.77	331.5	ТТК № 29
Булочка с сахаром	30	3.09	5.04	24.53	131.74	ТТК № 39
Фрукты свежие порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	Москва 2011 № 338
Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>22.25</b>	<b>14.99</b>	<b>91.3</b>	<b>572.24</b>	
	<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.6	3.23	13.31	98.97	Москва 2011 № 104
Медальоны из рыбы	90	10.4	12.6	9.06	207.09	ТТК № 42
Масло сливочное( на полив)	5	0.04	3.6	0.06	33	Москва 2011 № 14
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5.52	4.51	26.45	168.45	ТТК № 114
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	Москва 2011 № 389
Хлеб "Дарницкий" порциями	40	2.6	0.4	17.2	85	ТТК № 10
Хлеб "Городской" порциями	40	3.2	0.4	20.4	100	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>25.96</b>	<b>25.14</b>	<b>119.08</b>	<b>828.91</b>	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1227</b>	<b>48.21</b>	<b>40.13</b>	<b>210.38</b>	<b>1401.15</b>	