

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МОУ "ООШ №8"



" 11 " 05 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для  
учащихся образовательных учреждений г. Сялькiвскара,  
посещающих летний оздоровительный лагерь  
с дневным пребыванием 2022 г.**

**Примерное 2-х недельное меню для летнего оздоровительного лагеря 2022**

1 день												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн. ккал	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн., ккал.	№ ТК	№ по сборнику рецептур
<b>Завтрак</b>												
Каша вязкая молочная "Солнышко" с маслом сливочным	205	6,78	7,38	46,81	281	205	6,78	7,38	46,81	281	T-22/3	ТТК № 22
Масло сливочное порциями	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/2	Москва 2011 № 14
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	30	6,96	8,85	0	108	TБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,6	79,5	30	2,25	0,9	15,6	79,5	266	ТТК №266
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>Дополнительно</b>												
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4		
<b>ИТОГО</b>	<b>682</b>	<b>14,44</b>	<b>18,2</b>	<b>110,27</b>	<b>663,9</b>	<b>692</b>	<b>16,76</b>	<b>21,15</b>	<b>110,27</b>	<b>699,9</b>		
<b>Обед</b>												
Суп из овощей	210	1,64	5,46	9,04	92,29	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	T-114/1	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/3	Москва 2011 №71
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	T-93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>24,75</b>	<b>32,67</b>	<b>85,85</b>	<b>741,85</b>	<b>830</b>	<b>26,2</b>	<b>34,58</b>	<b>93,29</b>	<b>794,83</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1432</b>	<b>39,19</b>	<b>50,87</b>	<b>196,12</b>	<b>1405,75</b>	<b>1522</b>	<b>42,96</b>	<b>55,73</b>	<b>203,56</b>	<b>1494,73</b>		
<b>2 день</b>												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн. ккал	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн., ккал.	№ ТК	№ по сборнику рецептур
<b>Завтрак</b>												
Творожник ванильный со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	150	18,63	9,53	41,77	331,5	T-29/4	ТТК № 29
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	50	3,54	6,57	27,87	185	415/2	Москва 2011 № 415
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>Дополнительно</b>												
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,06	0,06	14,7	70,5	150	0,06	0,06	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>22,3</b>	<b>16,18</b>	<b>99,34</b>	<b>647</b>	<b>565</b>	<b>22,3</b>	<b>16,18</b>	<b>99,34</b>	<b>647</b>		
<b>Обед</b>												
Рассольник "Школьный"	215	1,71	5,19	6,89	81,27	270	2,46	6,95	8,7	107,28	T-249/1	ТТК № 249
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/3	Москва 2003 № 169
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	T-110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из фруктов (яблоки с лимоном)	200	0,14	0,11	21,52	87,59	200	0,14	0,11	21,52	87,59	T-98/1	ТТК № 98
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	<b>21,31</b>	<b>25,56</b>	<b>104,86</b>	<b>741,03</b>	<b>840</b>	<b>23,99</b>	<b>29,93</b>	<b>115,11</b>	<b>832,97</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1310</b>	<b>43,61</b>	<b>41,74</b>	<b>204,2</b>	<b>1388,03</b>	<b>1405</b>	<b>46,29</b>	<b>46,11</b>	<b>214,45</b>	<b>1479,97</b>		
<b>3 день</b>												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн. ккал	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн., ккал.	№ ТК	№ по сборнику рецептур
<b>Завтрак</b>												
Манник со сгущенным молоком	200	14,1	10,05	98,36	543,1	250	17,6	11,95	121,9	669,46	T-36/7	ТТК № 36/1
Йогурт фруктовый в упак.	125	6,25	4	10,6	108,8	125	6,25	4	10,6	108,8		
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>547</b>	<b>20,48</b>	<b>14,07</b>	<b>124,16</b>	<b>713,9</b>	<b>597</b>	<b>23,98</b>	<b>15,97</b>	<b>147,7</b>	<b>840,26</b>		
<b>Обед</b>												
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	T-107/2	ТТК № 107
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	T-42/5	ТТК № 42
Масло сливочное на полив	5	0,04	3,6	0,06	33	5	0,04	3,6	0,06	33	14/3	Москва 2011 № 14
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в нарезку (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/3	Москва 2011 №71
Компот из фруктов (апельсины)	200	0,17	0,04	19,33	80,72	200	0,17	0,04	19,33	80,72	T-95/1	ТТК № 95
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	<b>19,94</b>	<b>27,04</b>	<b>88,41</b>	<b>699,64</b>	<b>835</b>	<b>22,09</b>	<b>30,47</b>	<b>95,30</b>	<b>769,26</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1292</b>	<b>40,42</b>	<b>41,11</b>	<b>212,57</b>	<b>1413,54</b>	<b>1432</b>	<b>46,07</b>	<b>46,44</b>	<b>243,00</b>	<b>1609,52</b>		
<b>4 день</b>												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн. ккал	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн., ккал.	№ ТК	№ по сборнику рецептур
<b>Завтрак</b>												

Оладьи со сгущенным молоком	210	16,04	16,32	90,5	573,6	210	16,04	16,32	90,5	573,6	401	Москва 2011 № 401
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>Дополнительно</b>												
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,06	0,06	14,7	70,5	150	0,06	0,06	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>16,17</b>	<b>16,4</b>	<b>120,2</b>	<b>704,1</b>	<b>575</b>	<b>16,17</b>	<b>16,4</b>	<b>120,2</b>	<b>704,1</b>		
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Птица в соусе с томатом	120	16,9	18,3	3,8	247	150	21,12	22,9	4,8	308,8	367	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	T-99/1	ТТК № 99
Овощи свежие в нарезку (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из ягод (черная смородина)	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	T-89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>34,61</b>	<b>29,22</b>	<b>105,18</b>	<b>831,95</b>	<b>870</b>	<b>41,64</b>	<b>36,11</b>	<b>117,25</b>	<b>972,15</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1335</b>	<b>50,78</b>	<b>45,62</b>	<b>225,38</b>	<b>1536,05</b>	<b>1445</b>	<b>57,81</b>	<b>52,51</b>	<b>237,45</b>	<b>1676,25</b>		

<b>5 день</b>												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше					№ ТК	№ по сборнику рецептур
	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн. ккал	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн., ккал.		
<b>Завтрак</b>												
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	T-114/1	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,2	85	20	1,6	0,2	10,2	85	T-11	ТТК 11

<b>Дополнительно</b>												
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,06	0,06	14,7	70,5	150	0,06	0,06	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>19,46</b>	<b>26,82</b>	<b>66,92</b>	<b>633,55</b>	<b>695</b>	<b>20,56</b>	<b>27,73</b>	<b>72,2</b>	<b>667,24</b>		
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с рыбой	210	3,69	4,66	14,28	117,11	260	4,16	5,3	18,86	144,24	42/2	Пермь 2001 № 42
Голубцы ленивые	140	7,72	8,9	6,5	126,8	150	8,53	9,6	7,11	138,62	T-244/2	ТТК № 244
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,02	142,4	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310/1	Москва 2011 № 310
Овощи свежие в нарезку (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/3	Москва 2011 № 71
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
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>19,7</b>	<b>18,94</b>	<b>106,54</b>	<b>672,31</b>	<b>880</b>	<b>21,52</b>	<b>21,16</b>	<b>116,31</b>	<b>739,66</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1455</b>	<b>39,16</b>	<b>45,76</b>	<b>173,46</b>	<b>1305,86</b>	<b>1575</b>	<b>42,08</b>	<b>48,89</b>	<b>188,51</b>	<b>1406,9</b>		

<b>6 день</b>												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше					№ ТК	№ по сборнику рецептур
	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн. ккал	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн., ккал.		
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная рисовая	205	5,96	7,25	42,89	261	205	5,96	7,25	42,89	261	T-100/4	ТТК № 100
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	30	6,96	8,85	0	108	TБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Булочка "Нежная"	50	3,68	7,87	26,81	194,88	50	3,68	7,87	26,81	194,88	278/3	Пермь 2006 № 278
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686

<b>Дополнительно</b>												
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4		
<b>ИТОГО</b>	<b>707</b>	<b>15,09</b>	<b>28,69</b>	<b>117,63</b>	<b>792,28</b>	<b>717</b>	<b>17,41</b>	<b>31,64</b>	<b>117,63</b>	<b>828,28</b>		
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	T-106/2	ТТК № 106
Шницель "Нежный"	90	14,68	8,58	11,03	180,7	100	16,31	9,53	12,56	200,78	352	ТТК № 352
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
Овощи свежие в нарезку (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из фруктов (компотная смесь)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	T-113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>23,39</b>	<b>26,47</b>	<b>80,89</b>	<b>653,92</b>	<b>830</b>	<b>25,78</b>	<b>29,91</b>	<b>86,14</b>	<b>720,91</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1447</b>	<b>38,48</b>	<b>55,16</b>	<b>198,52</b>	<b>1446,2</b>	<b>1547</b>	<b>43,19</b>	<b>61,55</b>	<b>203,77</b>	<b>1549,19</b>		

<b>7 день</b>												
Наименование	с 7 до 11 лет					12 лет и старше					№ ТК	№ по сборнику рецептур
	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн. ккал	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углево ды гр.	Эн.ценн., ккал.		
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная кукурузная	205	6,12	5,56	50,64	272,32	205	6,12	5,56	50,64	272,32	T-117/4	ТТК № 117
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Хачапури с сыром	60	7,65	8,49	22,6	199,8	80	10,2	11,3	30,1	266,4	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>Дополнительно</b>												
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,06	0,06	14,7	70,5	150	0,06	0,06	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>13,98</b>	<b>21,38</b>	<b>103,07</b>	<b>668,62</b>	<b>660</b>	<b>16,53</b>	<b>24,19</b>	<b>110,57</b>	<b>735,22</b>		
<b>Обед</b>												

Свекольник	210	1,6	5,3	8,4	87,5	260	2	6,59	10,45	108,33	35/3	Пермь 2001 № 35
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	100	12,81	14,46	4,5	210,7	T-35/2	ТТК № 35
Спагетти отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	T-114/1	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из фруктов (апельсины)	200	0,17	0,04	19,33	80,72	200	0,17	0,04	19,33	80,72	T-95/1	ТТК № 95
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>23,52</b>	<b>23,48</b>	<b>87,8</b>	<b>672,87</b>	<b>830</b>	<b>26,31</b>	<b>27,14</b>	<b>95,58</b>	<b>748,49</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1380</b>	<b>37,5</b>	<b>44,86</b>	<b>190,87</b>	<b>1341,49</b>	<b>1490</b>	<b>42,84</b>	<b>51,33</b>	<b>206,15</b>	<b>1483,71</b>		
<b>8 день</b>												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
<b>Наименование</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал.</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ по сборнику рецептур</b>
<b>Завтрак</b>												
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,63	9,53	41,77	331,5	150	18,63	9,53	41,77	331,5	223/8	Москва 2011 № 223
Булочка "Ромашка" (с повидлом)	50	3,72	4,03	29,98	173,55	50	3,72	4,03	29,98	173,55	T-254/1	ТТК № 254
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>Дополнительно</b>												
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4		
<b>ИТОГО</b>	<b>622</b>	<b>23,08</b>	<b>13,98</b>	<b>119,55</b>	<b>703,45</b>	<b>622</b>	<b>23,08</b>	<b>13,98</b>	<b>119,55</b>	<b>703,45</b>		
<b>Обед</b>												
Суп из овощей	210	1,64	5,46	9,04	92,29	260	1,99	6,46	11,2	111,58	99/2	Москва 2011 № 99
Кура запеченная (бедро)	90	19,87	16,72	0	230,4	100	22,08	18,58	0	256	293/3	Москва 2011 № 293
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	T-110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/3	Москва 2011 № 71
Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	T-90/1	ТТК № 90
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>30,15</b>	<b>28,37</b>	<b>103,74</b>	<b>796,59</b>	<b>830</b>	<b>33,44</b>	<b>32,3</b>	<b>113,24</b>	<b>883,42</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1362</b>	<b>53,23</b>	<b>42,35</b>	<b>223,29</b>	<b>1500,04</b>	<b>1452</b>	<b>56,52</b>	<b>46,28</b>	<b>232,79</b>	<b>1586,87</b>		
<b>9 день</b>												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
<b>Наименование</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал.</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ по сборнику рецептур</b>
<b>Завтрак</b>												
Колбасные изделия отварные	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14	114/1	ТТК № 114
Овощи свежие в нарезку (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/3	Москва 2011 № 71
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Городской"	20	1,6	0,2	10,2	85	20	1,6	0,2	10,2	85	T-11	ТТК 11
<b>Дополнительно</b>												
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,06	0,06	14,7	70,5	150	0,06	0,06	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>19,58</b>	<b>26,85</b>	<b>67,49</b>	<b>636,55</b>	<b>695</b>	<b>20,68</b>	<b>27,76</b>	<b>72,77</b>	<b>670,24</b>		
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/4	Москва 2011 № 102
Медальоны из рыбы	90	10,4	12,6	9,06	207,09	100	11,63	14,08	10,08	230,1	T-42/5	ТТК № 42
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Овощи свежие в нарезку (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
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
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>23,17</b>	<b>22,63</b>	<b>104,87</b>	<b>745,94</b>	<b>820</b>	<b>26,11</b>	<b>26,14</b>	<b>113,32</b>	<b>826,05</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1395</b>	<b>42,75</b>	<b>49,48</b>	<b>172,36</b>	<b>1382,49</b>	<b>1515</b>	<b>46,79</b>	<b>53,9</b>	<b>186,09</b>	<b>1496,29</b>		
<b>10 день</b>												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
<b>Наименование</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал.</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ по сборнику рецептур</b>
<b>Завтрак</b>												
Каша вязкая молочная пшеничная	205	8,6	7,46	44,26	279	205	8,6	7,46	44,26	279	T-102/4	ТТК № 102
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	19,34	131	50	6,54	3,03	19,34	131	440/1	Москва 2011 № 440
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>Дополнительно</b>												
Сок фруктовый в упаковке 0,2	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4		
<b>ИТОГО</b>	<b>687</b>	<b>15,95</b>	<b>18,16</b>	<b>111,53</b>	<b>674,4</b>	<b>687</b>	<b>15,95</b>	<b>18,16</b>	<b>111,53</b>	<b>674,4</b>		
<b>Обед</b>												
Рассольник "Ленинградский"	210	1,47	5,44	10,85	99,79	260	1,77	6,45	13,65	120,98	T-104/4	ТТК № 104
Филе куриное запеченное с сыром	90	19,6	7,38	7,1	170,6	100	21,77	8,2	7,88	189,56	T-19/4	ТТК № 19
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
Овощи свежие в нарезку (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/3	Москва 2011 № 71

Компот из ягод (черная смородина)	200	0	0	19,97	76	200	0	0	19,97	76	T-89/2	ТТК № 89
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>28,5</b>	<b>25,28</b>	<b>80,87</b>	<b>659,49</b>	<b>830</b>	<b>31,47</b>	<b>28,61</b>	<b>87,01</b>	<b>732,34</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1427</b>	<b>44,45</b>	<b>43,44</b>	<b>192,4</b>	<b>1333,89</b>	<b>1517</b>	<b>47,42</b>	<b>46,77</b>	<b>198,54</b>	<b>1406,74</b>		
<b>11 день</b>												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
<b>Наименование</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн., ккал.</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ по сборнику рецептур</b>
<b>Завтрак</b>												
Манник со сгущенным молоком	180	12,64	8,35	87,26	477,5	230	16,16	10,25	110,8	603,86	T-36/8	ТТК № 36/1
Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	20	4,64	5,9	0	72	TБ-25/2	Москва 1994 таб. № 25
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
<b>Дополнительно</b>												
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,06	0,06	14,7	70,5	150	0,06	0,06	14,7	70,5	338/2	Москва 2011 № 338
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>17,41</b>	<b>14,33</b>	<b>116,96</b>	<b>680</b>	<b>615</b>	<b>20,93</b>	<b>16,23</b>	<b>140,5</b>	<b>806,36</b>		
<b>Обед</b>												
Борщ из свежей капусты с картофелем	210	1,44	5,34	9,38	91,98	260	1,74	6,33	11,16	111,14	T-107/2	ТТК № 107
Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12	22	0	246	100	12	22	0	246	413/2	Москва 2004 № 413
Рис отварной рассыпчатый (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	T-110/2	ТТК 110
Овощи свежие в нарезку (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71/4	Москва 2011 № 71
Компот из фруктов (компотная смесь)	200	0,15	0,06	20,65	82,9	200	0,15	0,06	20,65	82,9	T-113/1	ТТК № 113
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>21,95</b>	<b>33,4</b>	<b>96,28</b>	<b>777,18</b>	<b>830</b>	<b>22,98</b>	<b>35,46</b>	<b>105,4</b>	<b>838,28</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1315</b>	<b>39,36</b>	<b>47,73</b>	<b>213,24</b>	<b>1457,18</b>	<b>1445</b>	<b>43,91</b>	<b>51,69</b>	<b>245,9</b>	<b>1644,64</b>		
<b>12 день</b>												
	с 7 до 11 лет					12 лет и старше						
<b>Наименование</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн. ккал</b>	<b>Выход гр.</b>	<b>Белки гр.</b>	<b>Жиры гр.</b>	<b>Углево ды гр.</b>	<b>Эн.ценн., ккал.</b>	<b>№ ТК</b>	<b>№ по сборнику рецептур</b>
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная геркулесовая	250	9,97	15,74	45,16	363,6	250	9,97	15,74	45,16	363,6	111/4	ТТК № 111
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2	Москва 2011 № 14
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	80	5,82	10,02	35,13	254,4	424/1	Москва 2011 № 424
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
<b>ИТОГО</b>	<b>532</b>	<b>13,82</b>	<b>29,27</b>	<b>82,45</b>	<b>650,6</b>	<b>562</b>	<b>16</b>	<b>33,03</b>	<b>95,62</b>	<b>746</b>		
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,25	5,4	6,83	80,22	260	1,51	6,39	7,99	94,43	T-106/2	ТТК № 106
Печень по-строгановски	130	17,24	14,6	4,58	240,5	150	19,89	16,85	5,28	277,5	255/3	Москва 2011 № 255
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	T-99/1	ТТК № 99
Овощи свежие в нарезку (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71/3	Москва 2011 №71
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,76	0,04	20,22	85,51	200	0,76	0,04	20,22	85,51	T-93/1	ТТК № 93
Хлеб "Дарницкий"	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	T-11	ТТК № 10
Хлеб "Городской"	40	3,2	0,4	20,4	100	40	3,2	0,4	20,4	100	T-11	ТТК № 11
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>32,68</b>	<b>26,79</b>	<b>100,41</b>	<b>799,58</b>	<b>880</b>	<b>37,31</b>	<b>31,25</b>	<b>110</b>	<b>899,54</b>		
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>1312</b>	<b>46,5</b>	<b>56,06</b>	<b>182,86</b>	<b>1450,18</b>	<b>1442</b>	<b>53,31</b>	<b>64,28</b>	<b>205,62</b>	<b>1645,54</b>		