

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 1»

Шехонина Елена Александровна



(подпись)

"20" августа 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР СМУП Пит «Восторг»

Жукова Галина Ивановна



(подпись)

"20" августа 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
1-11 классов в общеобразовательных учреждениях г. Сыктывкара,
находящихся в положении малообеспеченных семей (МО),
детей из многодетных семей (МС) и детей из семей военнослужащих (СВО).**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНГ)

(с 01 сентября 2024 года)

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Шницель "Нежный" | 90 | 14,68 | 9,98 | 11,03 | 180,7 | 100 | 16,31 | 9,53 | 12,26 | 200,78 | 352/1 | ТТК № 352 |
| 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 "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 19,41 | 15 | 56,67 | 427,95 | 515 | 21,65 | 15,51 | 61,99 | 475,48 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Медальоны из рыбы | 90 | 10,6 | 12,6 | 9,06 | 207,09 | 100 | 11,63 | 14,08 | 10,08 | 230,1 | 42/5 | ТТК № 42 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 17,79 | 17,33 | 60,71 | 485,54 | 515 | 19,92 | 19,72 | 67,01 | 542,24 | | |
| 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 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Плов из свинины | 230 | 18,13 | 14,03 | 47,61 | 393,83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 124/2 | ТТК № 124 |
| Каша молочная рисовая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 7,2 | 13,02 | 51,54 | 352,8 | 100/5 | ТТК № 100 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 100 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 465 | 19,8 | 14,25 | 72,81 | 503,83 | 505 | 10,47 | 13,44 | 86,94 | 512,8 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 90 | 11,52 | 13 | 4,05 | 189,6 | 100 | 12,81 | 14,46 | 4,5 | 210,7 | 35/2 | ТТК № 35 |
| 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 "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 21,79 | 19,31 | 67,89 | 543,35 | 515 | 24,8 | 21,99 | 76,07 | 613,2 | | |
| 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 | 220 | 14,88 | 17,51 | 37,52 | 367,84 | 204/3; 204/4 | Москва 2011 № 204 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 455 | 16,55 | 17,73 | 62,72 | 477,84 | 455 | 16,55 | 17,73 | 62,72 | 477,84 | | |
| 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 | 0 | 0 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки мясные "Восторг" | 90 | 13,9 | 10,4 | 12,1 | 198 | 100 | 15,4 | 11,6 | 13,4 | 220 | 142/10 | ТТК №142/1 |
| 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 "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 19,22 | 15,99 | 73,98 | 517,7 | 515 | 21,45 | 18,26 | 82,62 | 581,64 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Шанежка наливная с яйцом | 100 | 8,38 | 10,37 | 42,19 | 209,84 | 100 | 8,38 | 10,37 | 42,19 | 209,84 | 693/2 | Москва 1994 № 693 |
| 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 | 9,38 | 11,17 | 84,59 | 393,24 | 400 | 9,38 | 11,17 | 84,59 | 393,24 | 0 | 0 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Котлета "Киевская" | 90 | 11,1 | 14,3 | 10,2 | 215,87 | 100 | 12,3 | 15,8 | 11,3 | 239,86 | 169/3 | Москва 2003 № 169 |
| 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 "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 15,83 | 19,32 | 55,84 | 463,12 | 515 | 17,64 | 21,78 | 61,03 | 514,56 | | |
| 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 | 0 | 0 |

| 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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 220 | 14,88 | 17,51 | 37,52 | 367,84 | 220 | 14,88 | 17,51 | 37,52 | 367,84 | 204/3; 204/4 | Москва 2011 № 204 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 455 | 16,55 | 17,73 | 62,72 | 477,84 | 455 | 16,55 | 17,73 | 62,72 | 477,84 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Пицца "Болоньезе" (фарш мясной) | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 100 | 12,03 | 12,3 | 27,3 | 266,3 | 430/2 | 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 | 0 | 0 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки из свинины | 90 | 11,32 | 12,8 | 12,2 | 207,8 | 100 | 12,6 | 14,3 | 13,6 | 230,9 | 280/2 | Москва 2011 № 280 |
| 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 "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 16,64 | 18,39 | 74,08 | 527,5 | 515 | 18,65 | 20,96 | 82,82 | 592,54 | | |
| 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 | 0 | 0 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Мясо с овощами "Болоньез" | 90 | 11,52 | 13 | 4,05 | 189,6 | 100 | 12,81 | 14,46 | 4,5 | 210,7 | 35/2 | ТТК № 35 |
| Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | 168,45 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 114/1 | ТТК № 114 |
| Чай с сахаром | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 215 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 685/1 | Москва 2004 № 685 |
| Хлеб "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 18,71 | 17,73 | 55,7 | 468,05 | 515 | 21,1 | 20,1 | 61,43 | 522,84 | | |
| 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 | 0 | 0 |
| 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 | 9,8 | 6 | 9,4 | 130,82 | 150 | 9,8 | 6 | 9,4 | 130,82 | 244/3 | ТТК № 244 |
| 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 "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 535 | 14,53 | 11,02 | 55,04 | 378,07 | 565 | 15,14 | 11,98 | 59,13 | 405,52 | | |

| 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 | 0 | 0 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 90 | 11 | 6,98 | 13,1 | 159,84 | 100 | 12,2 | 7,76 | 14,54 | 177,6 | 234/2 | Москва 2011 № 234 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,6 | 11,8 | 12,81 | 163,5 | 180 | 4,1 | 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 "Городской" порциями | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,2 | 50 | 11 | ТТК № 11 |
| ИТОГО | 475 | 15,27 | 19 | 51,11 | 433,34 | 515 | 17,97 | 21,28 | 55,11 | 483,8 | | |
| 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 | 0 | 0 |