

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Гимназия Салманова
С.А. Кучина

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО «КШП»
Е.А. Горобченко
16.02.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 1E153FE31F954B826029A6E296C3BD2E
Владелец **Кучина Светлана Анатольевна**
Действителен с 10.01.2025 по 05.04.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02BD0B5C00ADB3D9B742A9856EAD9B3776
Владелец **ГОРОБЧЕНКО ЕВГЕНИЯ АРКАДЬЕВНА**
Действителен с 08.12.2025 по 08.03.2027

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена 1 вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
1-4 классы (1 смена)						
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Батон	ТТК 1873/26	55,00	4,40	0,50	27,50	132,06
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	200,00	2,77	5,64	45,78	177,00
Горбуша под маринадом	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	3,00	145,38
Итого:		555,00	19,05	18,66	77,88	544,60
Итого за день:		555,00	19,05	18,66	77,88	544,60
2 День						
1-4 классы (1 смена)						
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	30,00	2,16	2,55	16,65	95,22
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,01	6,49	7,22	82,59
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Напиток "Грушенька"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90,00	1,53	3,67	7,46	87,29
Итого:		720,00	19,00	19,10	82,00	560,00
Итого за день:		720,00	19,00	19,10	82,00	560,00
3 День						
1-4 классы (1 смена)						
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	216,00	13,08	17,30	30,66	322,35
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		616,00	19,24	19,13	80,37	555,25
Итого за день:		616,00	19,24	19,13	80,37	555,25
4 День						
1-4 классы (1 смена)						
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Азу	ТТК 2159/26	217,00	14,60	8,59	44,90	305,50
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96

Итого:		557,00	19,00	19,00	82,00	560,00
Итого за день:		557,00	19,00	19,00	82,00	560,00
5 День						
1-4 классы (1 смена)						
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26	205,00	11,17	5,33	8,38	202,02
Итого:		620,00	18,73	19,00	82,02	544,37
Итого за день:		620,00	18,73	19,00	82,02	544,37
6 День						
1-4 классы (1 смена)						
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	243,00	4,61	6,21	30,51	143,25
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Чай с молоком сгущенным	ТТК 1856/26	200,00	1,46	1,55	9,72	67,50
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		586,00	19,18	19,51	81,55	534,98
Итого за день:		586,00	19,18	19,51	81,55	534,98
Среднедневное значение за 1 неделю		609,00	19,03	19,07	80,97	549,87
2 Неделя						
1 День						
1-4 классы (1 смена)						
Сосиски отварные	ТТК 1821/26	100,00	11,98	14,59	33,85	288,06
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Груша	ТТК 1828/26	140,00	0,56	0,42	14,98	65,94
Итого:		660,00	19,51	19,42	82,00	574,13
Итого за день:		660,00	19,51	19,42	82,00	574,13
2 День						
1-4 классы (1 смена)						
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04		9,31	35,44
Масло сливочное	ТТК 1833/26	10,00	1,86	4,21	2,95	79,64
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	2,23	11,05	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	30,00	2,16	2,55	16,65	95,22
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Итого:		680,00	19,07	19,00	82,50	560,34
Итого за день:		680,00	19,07	19,00	82,50	560,34
3 День						
1-4 классы (1 смена)						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 1776-1/26	100,00	0,78	0,41	4,33	17,00
Макаронны с мясом	ТТК 2184/26	205,00	8,40	5,54	33,10	222,02
Панкейки	ТТК 1896/26	60,00	6,79	11,74	19,08	196,68
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Итого:		585,00	19,00	19,00	82,00	560,00

Итого за день:		585,00	19,00	19,00	82,00	560,00
4 День						
1-4 классы (1 смена)						
Каша гречневая с мясом	ТТК 2185/26	226,00	14,13	18,06	39,79	324,00
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Итого:		626,00	19,00	18,79	82,68	520,20
Итого за день:		626,00	19,00	18,79	82,68	520,20
5 День						
1-4 классы (1 смена)						
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	8,79	6,46	21,09	128,00
Рис запеченный	ТТК 1664/26	180,00	1,43	3,55	20,70	121,24
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
Итого:		700,00	19,00	18,78	82,70	560,39
Итого за день:		700,00	19,00	18,78	82,70	560,39
6 День						
1-4 классы (1 смена)						
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Черный чай с имбирем	ТТК 1865/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26	220,00	14,34	7,10	48,46	303,49
Итого:		578,00	19,15	19,80	82,20	568,61
Итого за день:		578,00	19,15	19,80	82,20	568,61
Среднедневное значение за 2 неделю		638,17	19,12	19,13	82,35	557,28
Среднедневное значение за две недели		623,59	19,08	19,10	81,66	553,58

Стоимость питания 178 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена 1 вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
1-4 классы (2 смена)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	4,80	4,96	14,11	203,03
Сметана	ТТК 1830/26	23,00	0,56	3,04	0,75	32,99
Фрикадельки	ТТК 1904/26	35,00	7,35	5,91	0,28	83,68
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250,00	1,70	4,57	9,88	87,47

Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Итого:		940,00	27,00	27,60	114,86	820,00
Итого за день:		940,00	27,00	27,60	114,86	820,00

2 День						
1-4 классы (2 смена)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	2,06	20,71	110,09
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	12,00	3,96	2,78	0,13	40,87
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	225,00	12,51	12,60	29,76	338,20
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1737-50/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	11,00	0,79	0,09	5,58	27,06
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Итого:		809,00	27,00	27,60	116,87	820,00
Итого за день:		809,00	27,00	27,60	116,87	820,00

3 День						
1-4 классы (2 смена)						
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-2/26	234,00	11,90	10,03	33,54	369,00
Компот из кураги	ТТК 1710-50/26	200,00	1,04	0,06	23,78	89,73
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	100,00	2,93	4,95	9,65	94,87
Итого:		974,00	27,02	27,59	115,99	820,47
Итого за день:		974,00	27,02	27,59	115,99	820,47

4 День						
1-4 классы (2 смена)						
Салат "Картофельный"	ТТК 1785-1/26	100,00	1,06	0,82	6,82	44,00
Свекольник	ТТК 1908-1/26	250,00	6,96	13,03	8,33	180,35
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Пельмени мясные	ТТК 1813/26	235,00	11,20	7,30	60,88	340,75
Сок	ТТК 1720/26	180,00			18,54	77,83
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		851,00	27,00	27,60	115,99	820,13
Итого за день:		851,00	27,00	27,60	115,99	820,13

5 День						
1-4 классы (2 смена)						
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60

Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	6,08	2,72	18,51	153,00
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Фрикадельки	ТТК 1904/26	19,00	3,99	3,21	0,15	45,43
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	14,95	5,86	216,69
Итого:		1 034,00	27,00	27,60	116,20	820,81
Итого за день:		1 034,00	27,00	27,60	116,20	820,81

6 День						
1-4 классы (2 смена)						
Суп "Шурпа"	ТТК 1765-1/26	250,00	0,29	2,93	13,95	121,28
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20,00	6,60	4,64	0,22	68,12
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	9,76	8,21	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200,00	2,40	3,03	31,09	160,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	8,28	65,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Итого:		919,00	27,00	27,60	116,23	819,59
Итого за день:		919,00	27,00	27,60	116,23	819,59

Среднедневное значение за 1 неделю		921,17	27,00	27,60	116,02	820,17
-------------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
1-4 классы (2 смена)						
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	38,88	321,79
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Помидоры черри	ТТК 1928/26	46,00	0,40	0,09	1,80	9,66
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	8,45	5,89	2,00	115,00
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69		2,50	26,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	7,57	41,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	16,00	1,15	0,13	8,11	39,36
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Итого:		938,00	27,00	27,60	117,23	820,01
Итого за день:		938,00	27,00	27,60	117,23	820,01

2 День						
1-4 классы (2 смена)						
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Суп харчо по-домашнему	ТТК 1748-1/26	250,00	4,02	1,72	23,17	124,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Запеканка картофельная с мясом	ТТК 1820-1/26	225,00	8,61	4,56	14,36	117,00
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-50/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20

Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,82	6,47	37,00	243,26
Итого:		931,00	27,02	27,61	116,85	821,82
Итого за день:		931,00	27,02	27,61	116,85	821,82

3 День						
1-4 классы (2 смена)						
Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26	250,00	3,95	7,19	9,91	127,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	6,29	5,70	6,37	89,35
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	190,00	0,95	2,11	11,97	84,34
Компот из чернослива	ТТК 1733-50/26	200,00	0,54	0,16	24,22	94,59
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	25,00	1,80	0,21	12,68	61,50
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		1 025,00	26,99	27,60	116,00	819,98
Итого за день:		1 025,00	26,99	27,60	116,00	819,98

4 День						
1-4 классы (2 смена)						
Огурец свежий	ТТК 1930/26	100,00	0,80	0,10	2,80	15,00
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26	250,00	7,09	8,87	23,33	198,55
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	9,62	12,12	1,52	124,00
Макаронные изделия	ТТК 1663/26	180,00	1,60	1,45	6,78	72,44
Компот клюквенный с курагой	ТТК 2077/26	200,00	0,44	0,04	14,74	56,58
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	12,00	0,86	0,10	6,08	29,52
Слойка с клубникой	ТТК 1890/26	75,00	3,85	2,59	44,73	226,00
Итого:		968,00	27,00	27,60	116,00	819,69
Итого за день:		968,00	27,00	27,60	116,00	819,69

5 День						
1-4 классы (2 смена)						
Салат "Весенний"	ТТК 1934/26	100,00	1,08	4,48	4,16	58,80
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26	250,00	2,86	5,33	13,72	114,28
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша пшенная рассыпчатая	ТТК 1668/26	180,00	3,97	8,20	38,91	276,19
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Напиток "Мишутка"	ТТК 1705/26	200,00	0,53	0,11	14,63	59,86
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	18,00	1,30	0,15	9,13	44,28
Груша	ТТК 1828/26	140,00	0,56	0,42	14,98	65,94
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Итого:		1 044,00	27,00	27,60	116,33	820,13
Итого за день:		1 044,00	27,00	27,60	116,33	820,13

6 День						
1-4 классы (2 смена)						
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10

Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26	250,00	1,60	3,80	9,30	77,81
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,27	0,17	1,23	113,00
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	180,00	3,42	1,69	27,96	153,79
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Компот из свежих груш	ТТК 1730-50/26	200,00	0,08	0,07	15,85	43,40
Итого:		1 100,00	27,00	27,60	117,18	819,43
Итого за день:		1 100,00	27,00	27,60	117,18	819,43

Среднедневное значение за 2 неделю	1 001,00	27,00	27,60	116,60	820,18
-------------------------------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Среднедневное значение за две недели	961,09	27,00	27,60	116,31	820,18
---------------------------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Стоимость питания 268 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 11 лет 1 вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Льгота 7-11 лет						
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	200,00	2,77	5,64	45,78	177,00
Горбуша под маринадом	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	3,00	145,38
Батон	ТТК 1873/26	55,00	4,40	0,50	27,50	132,06
Итого:		555,00	19,05	18,66	77,88	544,60
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Нагетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	4,80	4,96	14,11	203,03
Сметана	ТТК 1830/26	23,00	0,56	3,04	0,75	32,99
Фрикадельки	ТТК 1904/26	35,00	7,35	5,91	0,28	83,68
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250,00	1,70	4,57	9,88	87,47
Итого:		940,00	27,00	27,60	114,86	820,00
Итого за день:		1 495,00	46,05	46,26	192,74	1 364,60

2 День						
Льгота 7-11 лет						
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90,00	1,53	3,67	7,46	87,29
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	30,00	2,16	2,55	16,65	95,22
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,01	6,49	7,22	82,59
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Напиток "Грушенька"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04

Итого:		720,00	19,00	19,10	82,00	560,00
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	2,06	20,71	110,09
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	12,00	3,96	2,78	0,13	40,87
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	225,00	12,51	12,60	29,76	338,20
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1737-50/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	11,00	0,79	0,09	5,58	27,06
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		809,00	27,00	27,60	116,87	820,00
Итого за день:		1 529,00	46,00	46,70	198,87	1 380,00
3 День						
Льгота 7-11 лет						
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	216,00	13,08	17,30	30,66	322,35
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		616,00	19,24	19,13	80,37	555,25
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	100,00	2,93	4,95	9,65	94,87
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-2/26	234,00	11,90	10,03	33,54	369,00
Компот из кураги	ТТК 1710-50/26	200,00	1,04	0,06	23,78	89,73
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69
Итого:		974,00	27,02	27,59	115,99	820,47
Итого за день:		1 590,00	46,26	46,72	196,36	1 375,72
4 День						
Льгота 7-11 лет						
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Азу	ТТК 2159/26	217,00	14,60	8,59	44,90	305,50
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		557,00	19,00	19,00	82,00	560,00
Свекольник	ТТК 1908-1/26	250,00	6,96	13,03	8,33	180,35
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Салат "Картофельный"	ТТК 1785-1/26	100,00	1,06	0,82	6,82	44,00
Пельмени мясные	ТТК 1813/26	235,00	11,20	7,30	60,88	340,75
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сок	ТТК 1720/26	180,00			18,54	77,83
Итого:		851,00	27,00	27,60	115,99	820,13
Итого за день:		1 408,00	46,00	46,60	197,99	1 380,13

5 День						
Льгота 7-11 лет						
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26	205,00	11,17	5,33	8,38	202,02
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Итого:		620,00	18,73	19,00	82,02	544,37
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	6,08	2,72	18,51	153,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Фрикадельки	ТТК 1904/26	19,00	3,99	3,21	0,15	45,43
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	14,95	5,86	216,69
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Итого:		1 034,00	27,00	27,60	116,20	820,81
Итого за день:		1 654,00	45,73	46,60	198,22	1 365,18
6 День						
Льгота 7-11 лет						
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	243,00	4,61	6,21	30,51	143,25
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Чай с молоком сгущенным	ТТК 1856/26	200,00	1,46	1,55	9,72	67,50
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03
Итого:		586,00	19,18	19,51	81,55	534,98
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	9,76	8,21	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200,00	2,40	3,03	31,09	160,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	8,28	65,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Суп "Шурпа"	ТТК 1765-1/26	250,00	0,29	2,93	13,95	121,28
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20,00	6,60	4,64	0,22	68,12
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Итого:		919,00	27,00	27,60	116,23	819,59
Итого за день:		1 505,00	46,18	47,11	197,78	1 354,57
Среднедневное значение за 1 неделю		1 530,17	46,04	46,67	196,99	1 370,03
2 Неделя						
1 День						
Льгота 7-11 лет						
Груша	ТТК 1828/26	140,00	0,56	0,42	14,98	65,94
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Сосиски отварные	ТТК 1821/26	100,00	11,98	14,59	33,85	288,06
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Итого:		660,00	19,51	19,42	82,00	574,13

Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Помидоры черри	ТТК 1928/26	46,00	0,40	0,09	1,80	9,66
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	7,57	41,40
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	8,45	5,89	2,00	115,00
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69		2,50	26,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	16,00	1,15	0,13	8,11	39,36
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	38,88	321,79
Итого:		938,00	27,00	27,60	117,23	820,01
Итого за день:		1 598,00	46,51	47,02	199,23	1 394,14

2 День						
Льгота 7-11 лет						
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	2,23	11,05	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	30,00	2,16	2,55	16,65	95,22
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04		9,31	35,44
Масло сливочное	ТТК 1833/26	10,00	1,86	4,21	2,95	79,64
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		680,00	19,07	19,00	82,50	560,34

Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,82	6,47	37,00	243,26
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Запеканка картофельная с мясом	ТТК 1820-1/26	225,00	8,61	4,56	14,36	117,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Суп харчо по-домашнему	ТТК 1748-1/26	250,00	4,02	1,72	23,17	124,00
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-50/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Итого:		931,00	27,02	27,61	116,85	821,82
Итого за день:		1 611,00	46,09	46,61	199,35	1 382,16

3 День						
Льгота 7-11 лет						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Макароны с мясом	ТТК 2184/26	205,00	8,40	5,54	33,10	222,02
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 1776-1/26	100,00	0,78	0,41	4,33	17,00
Панкейки	ТТК 1896/26	60,00	6,79	11,74	19,08	196,68
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Итого:		585,00	19,00	19,00	82,00	560,00
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	6,29	5,70	6,37	89,35
Компот из чернослива	ТТК 1733-50/26	200,00	0,54	0,16	24,22	94,59
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	25,00	1,80	0,21	12,68	61,50
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	190,00	0,95	2,11	11,97	84,34

Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26	250,00	3,95	7,19	9,91	127,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Итого:		1 025,00	26,99	27,60	116,00	819,98
Итого за день:		1 610,00	45,99	46,60	198,00	1 379,98

4 День						
Льгота 7-11 лет						
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Каша гречневая с мясом	ТТК 2185/26	226,00	14,13	18,06	39,79	324,00
Итого:		626,00	19,00	18,79	82,68	520,20
Компот клюквенный с курагой	ТТК 2077/26	200,00	0,44	0,04	14,74	56,58
Макаронные изделия	ТТК 1663/26	180,00	1,60	1,45	6,78	72,44
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	9,62	12,12	1,52	124,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26	250,00	7,09	8,87	23,33	198,55
Огурец свежий	ТТК 1930/26	100,00	0,80	0,10	2,80	15,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	12,00	0,86	0,10	6,08	29,52
Слойка с клубникой	ТТК 1890/26	75,00	3,85	2,59	44,73	226,00
Итого:		968,00	27,00	27,60	116,00	819,69
Итого за день:		1 594,00	46,00	46,39	198,68	1 339,89

5 День						
Льгота 7-11 лет						
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
Рис запеченный	ТТК 1664/26	180,00	1,43	3,55	20,70	121,24
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	8,79	6,46	21,09	128,00
Итого:		700,00	19,00	18,78	82,70	560,39
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1668/26	180,00	3,97	8,20	38,91	276,19
Напиток "Мишутка"	ТТК 1705/26	200,00	0,53	0,11	14,63	59,86
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	18,00	1,30	0,15	9,13	44,28
Груша	ТТК 1828/26	140,00	0,56	0,42	14,98	65,94
Салат "Весенний"	ТТК 1934/26	100,00	1,08	4,48	4,16	58,80
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26	250,00	2,86	5,33	13,72	114,28
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Итого:		1 044,00	27,00	27,60	116,33	820,13
Итого за день:		1 744,00	46,00	46,38	199,03	1 380,52

6 День						
Льгота 7-11 лет						
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Черный чай с имбирем	ТТК 1865/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50

Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26	220,00	14,34	7,10	48,46	303,49
Итого:		578,00	19,15	19,80	82,20	568,61
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26	250,00	1,60	3,80	9,30	77,81
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,27	0,17	1,23	113,00
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	180,00	3,42	1,69	27,96	153,79
Компот из свежих груш	ТТК 1730-50/26	200,00	0,08	0,07	15,85	43,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Итого:		1 100,00	27,00	27,60	117,18	819,43
Итого за день:		1 678,00	46,15	47,40	199,38	1 388,04
Среднедневное значение за 2 неделю		1 639,17	46,12	46,73	198,95	1 377,46
Среднедневное значение за две недели		1 584,67	46,08	46,70	197,97	1 373,75

Стоимость питания 446 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше 1 вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Льгота с 12 лет						
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	200,00	2,77	5,64	45,78	177,00
Горбуша под маринадом	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	3,00	145,38
Батон	ТТК 1873/26	55,00	4,40	0,50	27,50	132,06
Итого:		555,00	19,05	18,66	77,88	544,60
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	4,80	4,96	14,11	203,03
Сметана	ТТК 1830/26	23,00	0,56	3,04	0,75	32,99
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Фрикадельки	ТТК 1904/26	35,00	7,35	5,91	0,28	83,68
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250,00	1,70	4,57	9,88	87,47
Итого:		940,00	27,00	27,60	114,86	820,00
Итого за день:		1 495,00	46,05	46,26	192,74	1 364,60
2 День						
Льгота с 12 лет						
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90,00	1,53	3,67	7,46	87,29
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	30,00	2,16	2,55	16,65	95,22

Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,01	6,49	7,22	82,59
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Напиток "Грушенька"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		720,00	19,00	19,10	82,00	560,00
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	2,06	20,71	110,09
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	12,00	3,96	2,78	0,13	40,87
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	225,00	12,51	12,60	29,76	338,20
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1738-70/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	11,00	0,79	0,09	5,58	27,06
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		809,00	27,00	27,60	116,87	820,00
Итого за день:		1 529,00	46,00	46,70	198,87	1 380,00

3 День						
Льгота с 12 лет						
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	216,00	13,08	17,30	30,66	322,35
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		616,00	19,24	19,13	80,37	555,25
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	100,00	2,93	4,95	9,65	94,87
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-2/26	234,00	11,90	10,03	33,54	369,00
Компот из кураги	ТТК 1711-70/26	200,00	1,05	0,07	23,79	89,76
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69
Итого:		974,00	27,03	27,60	116,00	820,50
Итого за день:		1 590,00	46,27	46,73	196,37	1 375,75

4 День						
Льгота с 12 лет						
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Азу	ТТК 2159/26	217,00	14,60	8,59	44,90	305,50
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		557,00	19,00	19,00	82,00	560,00
Свекольник	ТТК 1908-1/26	250,00	6,96	13,03	8,33	180,35
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Салат "Картофельный"	ТТК 1785-1/26	100,00	1,06	0,82	6,82	44,00
Пельмени мясные	ТТК 1813/26	235,00	11,20	7,30	60,88	340,75
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60

Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сок	ТТК 1720/26	180,00			18,54	77,83
Итого:		851,00	27,00	27,60	115,99	820,13
Итого за день:		1 408,00	46,00	46,60	197,99	1 380,13
5 День						
Льгота с 12 лет						
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26	205,00	11,17	5,33	8,38	202,02
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Итого:		620,00	18,73	19,00	82,02	544,37
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	6,08	2,72	18,51	153,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Фрикадельки	ТТК 1904/26	19,00	3,99	3,21	0,15	45,43
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	14,95	5,86	216,69
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Итого:		1 034,00	27,00	27,60	116,20	820,81
Итого за день:		1 654,00	45,73	46,60	198,22	1 365,18
6 День						
Льгота с 12 лет						
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	243,00	4,61	6,21	30,51	143,25
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Чай с молоком сгущенным	ТТК 1856/26	200,00	1,46	1,55	9,72	67,50
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03
Итого:		586,00	19,18	19,51	81,55	534,98
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	9,76	8,21	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200,00	2,40	3,03	31,09	160,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	8,28	65,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Суп "Шурпа"	ТТК 1765-1/26	250,00	0,29	2,93	13,95	121,28
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20,00	6,60	4,64	0,22	68,12
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Итого:		919,00	27,00	27,60	116,23	819,59
Итого за день:		1 505,00	46,18	47,11	197,78	1 354,57
Среднедневное значение за 1 неделю		1 530,17	46,04	46,67	197,00	1 370,04
2 Неделя						
1 День						
Льгота с 12 лет						
Груша	ТТК 1828/26	140,00	0,56	0,42	14,98	65,94
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40

Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Сосиски отварные	ТТК 1821/26	100,00	11,98	14,59	33,85	288,06
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Итого:		660,00	19,51	19,42	82,00	574,13
Помидоры черри	ТТК 1928/26	46,00	0,40	0,09	1,80	9,66
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	7,57	41,40
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	8,45	5,89	2,00	115,00
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69		2,50	26,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	16,00	1,15	0,13	8,11	39,36
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	38,88	321,79
Итого:		938,00	27,00	27,60	117,23	820,01
Итого за день:		1 598,00	46,51	47,02	199,23	1 394,14

2 День						
Льгота с 12 лет						
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	2,23	11,05	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	30,00	2,16	2,55	16,65	95,22
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04		9,31	35,44
Масло сливочное	ТТК 1833/26	10,00	1,86	4,21	2,95	79,64
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		680,00	19,07	19,00	82,50	560,34
Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,82	6,47	37,00	243,26
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Запеканка картофельная с мясом	ТТК 1820-1/26	225,00	8,61	4,56	14,36	117,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Суп харчо по-домашнему	ТТК 1748-1/26	250,00	4,02	1,72	23,17	124,00
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-70/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Итого:		931,00	27,02	27,61	116,85	821,82
Итого за день:		1 611,00	46,09	46,61	199,35	1 382,16

3 День						
Льгота с 12 лет						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Макароны с мясом	ТТК 2184/26	205,00	8,40	5,54	33,10	222,02
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 1776-1/26	100,00	0,78	0,41	4,33	17,00
Панкейки	ТТК 1896/26	60,00	6,79	11,74	19,08	196,68
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Итого:		585,00	19,00	19,00	82,00	560,00
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	6,29	5,70	6,37	89,35
Компот из чернослива	ТТК 1734-70/26	200,00	0,55	0,16	24,22	94,61

Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	25,00	1,80	0,21	12,68	61,50
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	190,00	0,95	2,11	11,97	84,34
Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26	250,00	3,95	7,19	9,91	127,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Итого:		1 025,00	27,00	27,60	116,00	820,00
Итого за день:		1 610,00	46,00	46,60	198,00	1 380,00

4 День						
Льгота с 12 лет						
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Каша гречневая с мясом	ТТК 2185/26	226,00	14,13	18,06	39,79	324,00
Итого:		626,00	19,00	18,79	82,68	520,20
Компот клюквенный с курагой	ТТК 2077/26	200,00	0,44	0,04	14,74	56,58
Макаронные изделия	ТТК 1663/26	180,00	1,60	1,45	6,78	72,44
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	9,62	12,12	1,52	124,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26	250,00	7,09	8,87	23,33	198,55
Огурец свежий	ТТК 1930/26	100,00	0,80	0,10	2,80	15,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	12,00	0,86	0,10	6,08	29,52
Слойка с клубникой	ТТК 1890/26	75,00	3,85	2,59	44,73	226,00
Итого:		968,00	27,00	27,60	116,00	819,69
Итого за день:		1 594,00	46,00	46,39	198,68	1 339,89

5 День						
Льгота с 12 лет						
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
Рис запеченный	ТТК 1664/26	180,00	1,43	3,55	20,70	121,24
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	8,79	6,46	21,09	128,00
Итого:		700,00	19,00	18,78	82,70	560,39
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1668/26	180,00	3,97	8,20	38,91	276,19
Напиток "Мишутка"	ТТК 1705/26	200,00	0,53	0,11	14,63	59,86
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	18,00	1,30	0,15	9,13	44,28
Груша	ТТК 1828/26	140,00	0,56	0,42	14,98	65,94
Салат "Весенний"	ТТК 1934/26	100,00	1,08	4,48	4,16	58,80
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26	250,00	2,86	5,33	13,72	114,28
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Итого:		1 044,00	27,00	27,60	116,33	820,13
Итого за день:		1 744,00	46,00	46,38	199,03	1 380,52

6 День						
Льгота с 12 лет						

Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Черный чай с имбирем	ТТК 1865/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26	220,00	14,34	7,10	48,46	303,49
Итого:		578,00	19,15	19,80	82,20	568,61
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26	250,00	1,60	3,80	9,30	77,81
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,27	0,17	1,23	113,00
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	180,00	3,42	1,69	27,96	153,79
Компот из свежих груш	ТТК 1731-70/26	200,00	0,08	0,07	15,85	43,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Итого:		1 100,00	27,00	27,60	117,18	819,43
Итого за день:		1 678,00	46,15	47,40	199,38	1 388,04
Среднедневное значение за 2 неделю		1 639,17	46,13	46,73	198,95	1 377,46
Среднедневное значение за две недели		1 584,67	46,09	46,70	197,98	1 373,75

Стоимость питания 446 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ завтрак 1 вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Горбуша под маринадом	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	3,00	145,38
Салат "Солнышко"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,09	0,85	19,05	85,00
Батон	ТТК 1873/26	30,00	2,40	0,27	15,00	72,03
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	190,00	2,63	5,36	43,49	168,15
Итого:		620,00	19,00	19,00	82,14	560,72
Итого за день:		620,00	19,00	19,00	82,14	560,72
2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	15,00	1,08	1,28	8,33	47,61
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,01	6,49	7,22	82,59
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Напиток "Грушенъка"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Блины с вишней	ТТК 1884/26	80,00	2,10	0,58	22,46	78,57
Масло сливочное	ТТК 1833/26	10,00	1,86	4,21	2,95	79,64
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90,00	1,53	3,67	7,46	87,29
Итого:		735,00	19,00	19,00	82,60	560,56

Итого за день:		735,00	19,00	19,00	82,60	560,56
3 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 1776-1/26	100,00	0,78	0,41	4,33	17,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	202,00	12,23	16,18	28,67	301,46
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		702,00	19,17	18,42	82,71	551,36
Итого за день:		702,00	19,17	18,42	82,71	551,36
4 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Азу	ТТК 2159/26/12	221,00	13,04	4,18	33,13	193,00
Сыр порционно	ТТК 1694/26	20,00	3,16	4,59	22,23	161,49
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Итого:		561,00	19,00	19,00	82,46	560,97
Итого за день:		561,00	19,00	19,00	82,46	560,97
5 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Огурцы консервированные	ТТК 1931-2/26	100,00	1,28	4,46	2,21	45,00
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26/12	210,00	12,59	9,92	20,29	301,17
Итого:		605,00	19,00	19,00	82,56	545,20
Итого за день:		605,00	19,00	19,00	82,56	545,20
6 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Салат из свеклы с зеленым горошком	ТТК 1771-1/26	100,00	1,53	0,81	10,62	84,00
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	250,00	4,74	6,39	31,39	147,38
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Чай с молоком сгущенным	ТТК 1856/26	200,00	1,46	1,55	9,72	67,50
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		663,00	19,00	19,00	82,72	560,75
Итого за день:		663,00	19,00	19,00	82,72	560,75
Среднедневное значение за 1 неделю		647,67	19,03	18,90	82,53	556,59
2 Неделя						
1 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Салат "Зайчик"	ТТК 1787-1/26	100,00	0,20	0,40	0,29	23,36
Сосиски отварные	ТТК 1821/26	100,00	11,98	14,59	33,85	288,06
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71

Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40
Батон	ТТК 1873/26	45,00	3,60	0,41	22,50	108,05
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69
Итого:		755,00	21,98	19,82	89,22	634,27
Итого за день:		755,00	21,98	19,82	89,22	634,27

2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	180,00	0,03		8,38	31,90
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Масло сливочное	ТТК 1833/26	10,00	1,86	4,21	2,95	79,64
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	2,23	11,05	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	10,00	0,72	0,85	5,55	31,74
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Итого:		700,00	20,50	20,92	86,96	603,36
Итого за день:		700,00	20,50	20,92	86,96	603,36

3 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	100,00	0,88	0,20	3,92	21,00
Макаронны с мясом	ТТК 2184/26	210,00	8,60	5,68	33,91	227,44
Панкейки	ТТК 1896/26	60,00	6,79	11,74	19,08	196,68
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		610,00	20,90	19,11	92,40	617,44
Итого за день:		610,00	20,90	19,11	92,40	617,44

4 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым горошком	ТТК 1775-1/26	100,00	1,78	4,20	10,00	121,00
Каша гречневая с мясом	ТТК 2185/26	215,00	13,44	17,18	37,85	308,23
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Итого:		695,00	18,49	21,93	80,74	577,41
Итого за день:		695,00	18,49	21,93	80,74	577,41

5 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	8,79	6,46	21,09	128,00
Рис запеченный	ТТК 1664/26	200,00	1,59	3,95	23,00	134,72
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Сыр порционно	ТТК 1694/26	15,00	2,37	3,44	16,67	121,12
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Итого:		735,00	21,53	22,62	101,67	694,99
Итого за день:		735,00	21,53	22,62	101,67	694,99

6 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 1774-1/26	100,00	1,71	0,95	5,73	32,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51

Черный чай с имбирем	ТТК 1865/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26/12	219,00	11,22	4,05	15,17	35,84
Итого:		629,00	16,50	16,82	59,84	301,23
Итого за день:		629,00	16,50	16,82	59,84	301,23
Среднедневное значение за 2 неделю		687,33	19,98	20,20	85,14	571,45

Среднедневное значение за две недели		667,50	19,51	19,55	83,84	564,02
---------------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Стоимость питания 198 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ обед 1 вариант

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	4,80	4,96	14,11	203,03
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26/12	250,00	8,47	11,89	51,83	240,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Итого:		845,00	26,99	27,60	116,41	820,45
Итого за день:		845,00	26,99	27,60	116,41	820,45
2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26/12	250,00	11,55	15,39	29,88	264,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	200,00	11,12	11,20	26,45	300,62
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1738-70/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	8,00	0,58	0,07	4,06	19,68
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		814,00	27,00	27,60	116,00	820,40
Итого за день:		814,00	27,00	27,60	116,00	820,40
3 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-2/26	240,00	12,21	10,29	34,40	378,46
Компот из кураги	ТТК 1711-70/26	200,00	1,05	0,07	23,79	89,76
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	13,00	0,94	0,11	6,59	31,98
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69

Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26/12	250,00	9,60	16,59	26,98	202,00
Итого:		849,00	27,00	27,60	116,70	820,98
Итого за день:						
4 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Винегрет "Осенний"	ТТК 1921-1/26	100,00	1,87	1,06	9,76	137,99
Свекольник	ТТК 1908-1/26/12	250,00	3,14	15,57	36,02	230,07
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	200,00	3,80	1,88	31,07	170,88
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	18,00	1,30	0,15	9,13	44,28
Итого:		924,00	27,00	27,61	116,00	820,00
Итого за день:						
5 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	6,08	2,72	18,51	153,00
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26/12	250,00	7,99	21,12	19,95	352,00
Итого:		835,00	27,00	27,60	116,04	819,60
Итого за день:						
6 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Суп "Шурпа"	ТТК 1765-1/26/12	250,00	5,26	12,07	48,64	261,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	9,76	8,21	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200,00	2,40	3,03	31,09	160,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	8,28	65,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	22,00	1,58	0,18	11,15	54,12
Итого:		823,00	27,00	27,60	116,00	820,71
Итого за день:						
Среднедневное значение за 1 неделю		848,33	27,00	27,60	116,19	820,36
2 Неделя						
1 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26/12	250,00	3,36	11,51	61,09	326,00

Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	8,45	5,89	2,00	115,00
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69		2,50	26,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	7,57	41,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Итого:		886,00	27,00	27,60	116,14	820,24
Итого за день:		886,00	27,00	27,60	116,14	820,24

2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Суп харчо по-домашнему	ТТК 1748-1/26/12	250,00	8,67	13,58	28,50	268,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Запеканка картофельная с мясом	ТТК 1820-1/26	217,00	8,30	4,40	13,85	112,84
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-70/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	17,00	1,22	0,14	8,62	41,82
Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,82	6,47	37,00	243,26
Итого:		815,00	27,02	27,71	116,51	821,90
Итого за день:		815,00	27,02	27,71	116,51	821,90

3 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26/12	250,00	13,92	15,21	41,34	357,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	6,29	5,70	6,37	89,35
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	200,00	1,00	2,22	12,60	88,78
Компот из чернослива	ТТК 1734-70/26	200,00	0,55	0,16	24,22	94,61
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	30,00	2,16	0,25	15,21	73,80
Итого:		845,00	27,00	27,60	116,27	820,29
Итого за день:		845,00	27,00	27,60	116,27	820,29

4 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26/12	250,00	6,98	7,47	67,48	371,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	9,62	12,12	1,52	124,00
Макаронные изделия	ТТК 1663/26	180,00	1,60	1,45	6,78	72,44
Компот клюквенный с курагой	ТТК 2077/26	200,00	0,44	0,04	14,74	56,58
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	18,00	1,30	0,15	9,13	44,28
Итого:		824,00	27,00	27,60	116,00	820,90
Итого за день:		824,00	27,00	27,60	116,00	820,90

5 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	16,00	1,15	0,13	8,11	39,36
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26/12	250,00	0,42	6,86	33,35	196,00

Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1668/26	180,00	3,97	8,20	38,91	276,19
Напиток "Мишутка"	ТТК 1705/26	200,00	0,53	0,11	14,63	59,86
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		823,00	27,00	27,60	116,04	820,51
Итого за день:						
		823,00	27,00	27,60	116,04	820,51

6 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26/12	250,00	3,98	12,98	41,06	254,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	25,00	0,61	3,30	0,82	35,86
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	180,00	3,42	1,69	27,96	153,79
Компот из свежих груш	ТТК 1731-70/26	200,00	0,08	0,07	15,85	43,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,27	0,17	1,23	113,00
Итого:		911,00	27,00	27,60	116,17	820,64
Итого за день:						
		911,00	27,00	27,60	116,17	820,64

Среднедневное значение за 2 неделю		850,67	27,00	27,62	116,19	820,75
-------------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Среднедневное значение за две недели		849,50	27,00	27,61	116,19	820,56
---------------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Стоимость питания 198 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ БЕЗ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ ВАРИАНТ 1

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Повидло яблочное	ТТК 1831/26	20,00	0,08		13,20	50,30
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Масло сливочное	ТТК 1833/26	20,00	3,72	8,42	5,90	159,28
Итого:		480,00	9,91	16,07	66,36	440,62
Итого за день:						
		480,00	9,91	16,07	66,36	440,62
2 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Блинчики	ТТК 1899/26	100,00	11,00	9,40	17,18	250,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	18,00	1,30	1,53	9,99	57,13
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Сыр порционнно	ТТК 1694/26	10,00	1,58	2,29	11,11	80,75
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		348,00	15,71	13,45	57,73	473,66
Итого за день:						
		348,00	15,71	13,45	57,73	473,66

3 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Макароны с сыром	ТТК 1970/26	185,00	10,21	18,69	36,52	309,30
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Итого:		480,00	16,86	23,79	83,94	571,22
Итого за день:						
		480,00	16,86	23,79	83,94	571,22

4 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Сосиски отварные	ТТК 1821/26	50,00	5,99	7,30	16,93	144,03
Рис припущенный	ТТК 1676/26	200,00	7,47	2,32	35,89	104,44
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Батон	ТТК 1873/26	35,00	2,80	0,32	17,50	84,04
Итого:		485,00	16,45	9,98	79,54	368,51
Итого за день:						
		485,00	16,45	9,98	79,54	368,51

5 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Вареники с картофелем	ТТК 1649/26	185,00	11,80	3,28	27,75	184,62
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Чай зеленый с апельсином	ТТК 1864/26	200,00	0,04	0,01	9,55	36,56
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		420,00	13,81	5,45	47,79	290,71
Итого за день:						
		420,00	13,81	5,45	47,79	290,71

6 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Рагу овощное	ТТК 1657-2/26	226,00	11,67	10,29	27,77	226,00
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Салат из свеклы с зеленым горошком	ТТК 1771-1/26	100,00	1,53	0,81	10,62	84,00
Итого:		546,00	15,04	11,34	58,16	396,42
Итого за день:						
		546,00	15,04	11,34	58,16	396,42

Среднедневное значение за 1 неделю		459,83	14,63	13,35	65,59	423,52
-------------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,01	6,49	7,22	82,59
Напиток "Грушенька"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Батон	ТТК 1873/26	35,00	2,80	0,32	17,50	84,04
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Итого:		495,00	11,71	7,98	45,56	270,05
Итого за день:						
		495,00	11,71	7,98	45,56	270,05

2 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Оладьи	ТТК 1651/26	90,00	7,56	13,57	5,70	117,03
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	11,00	0,79	0,94	6,11	34,91
Чай зеленый с сахаром	ТТК 1859/26	200,00	2,55		19,08	84,52
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Сыр порционно	ТТК 1694/26	15,00	2,37	3,44	16,67	121,12
Итого:		336,00	14,87	18,13	57,56	405,60

Итого за день:		336,00	14,87	18,13	57,56	405,60
3 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Палочки рыбные	ТТК 1689/26	60,00	5,23	6,15	1,16	121,50
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	28,00	2,24	0,25	14,00	67,23
Итого:		488,00	12,83	10,62	38,01	360,20
Итого за день:		488,00	12,83	10,62	38,01	360,20
4 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	180,00	0,90	2,00	11,34	79,90
Чай зеленый с апельсином	ТТК 1864/26	200,00	0,04	0,01	9,55	36,56
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	60,00	2,88	2,98	8,47	121,82
Итого:		480,00	7,02	5,35	49,36	334,32
Итого за день:		480,00	7,02	5,35	49,36	334,32
5 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Квашеная капуста с маслом и зеленым луком	ТТК 1920/26	70,00	1,05	3,45	7,53	65,32
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Котлеты картофельные	ТТК 1656/26	100,00	23,00	12,20	13,70	173,80
Итого:		415,00	26,82	17,36	46,22	365,06
Итого за день:		415,00	26,82	17,36	46,22	365,06
6 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Колбаса отварная	ТТК 1826/26	50,00	4,56	1,53	7,22	43,47
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Макаронные изделия	ТТК 1663/26	180,00	1,60	1,45	6,78	72,44
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		470,00	9,62	3,48	47,40	264,91
Итого за день:		470,00	9,62	3,48	47,40	264,91
Среднедневное значение за 2 неделю		447,33	13,81	10,49	47,35	333,36
Среднедневное значение за две недели		453,58	14,22	11,92	56,47	378,44

Стоимость питания 81 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД ОБЕД/ПОЛДНИК

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
ГПД (обед/полдник)						
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	25,00	1,80	0,21	12,68	61,50

Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	4,80	4,96	14,11	203,03
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250,00	1,70	4,57	9,88	87,47
Итого:		821,00	16,16	15,62	76,60	618,54
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Масло сливочное	ТТК 1833/26	14,00	2,61	5,89	4,13	111,49
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00
Итого:		434,00	7,19	13,46	45,57	311,47
Итого за день:		1 255,00	23,35	29,08	122,17	930,01

2 День						
ГПД (обед/полдник)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	2,06	20,71	110,09
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Плов из индейки	ТТК 1812-1/26	250,00	11,65	2,75	45,99	294,33
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1737-50/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	12,00	0,86	0,10	6,08	29,52
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		868,00	22,03	5,85	128,39	670,04
Ньоки картофельные	ТТК 2127/26	220,00	4,19	5,74	30,57	190,71
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Итого:		460,00	6,47	8,60	50,45	303,42
Итого за день:		1 328,00	28,50	14,45	178,84	973,46

3 День						
ГПД (обед/полдник)						
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-2/26	236,00	12,00	10,12	33,83	372,15
Компот из кураги	ТТК 1710-50/26	200,00	1,04	0,06	23,78	89,73
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		841,00	18,35	16,82	105,25	640,10
Груша печёная с клюквой	ТТК 2112/26	110,00	0,65	0,45	24,57	198,50
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04		9,31	35,44
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		350,00	3,89	0,81	53,88	329,98
Итого за день:		1 191,00	22,24	17,63	159,13	970,08

4 День						
ГПД (обед/полдник)						
Свекольник	ТТК 1908-1/26	250,00	6,96	13,03	8,33	180,35
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60

Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	180,00	3,42	1,69	27,96	153,79
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Фрикадельки	ТТК 1904/26	10,00	2,10	1,69	0,08	23,91
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Итого:		811,00	30,45	25,49	74,00	631,73
Пудинг с изюмом и курагой	ТТК 2143/26	200,00	6,29	3,46	54,62	274,83
Чай зеленый с сахаром	ТТК 1859/26	200,00	2,55		19,08	84,52
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Оладьи	ТТК 1651/26	45,00	3,78	6,78	2,85	58,51
Итого:		473,00	13,30	13,94	77,47	458,02
Итого за день:		1 284,00	43,75	39,43	151,47	1 089,75

5 День						
ГПД (обед/полдник)						
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	6,08	2,72	18,51	153,00
Рис припущенный	ТТК 1676/26	200,00	7,47	2,32	35,89	104,44
Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	25,00	1,80	0,21	12,68	61,50
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	14,95	5,86	216,69
Итого:		811,00	20,06	20,63	102,08	665,52
Запеканка овощная	ТТК 1655-2/26	180,00	9,54	1,59	34,31	189,70
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		420,00	11,86	4,46	54,42	304,17
Итого за день:		1 231,00	31,92	25,09	156,50	969,69

Среднедневное значение за 1 неделю		1 257,80	29,95	25,14	153,62	986,60
-------------------------------------------	--	-----------------	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
ГПД (обед/полдник)						
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	38,88	321,79
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	7,57	41,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	8,45	5,89	2,00	115,00
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	200,00	4,10		2,78	28,89
Итого:		881,00	21,37	23,27	91,52	758,80
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Огурец свежий	ТТК 1930/26	20,00	0,16	0,02	0,56	3,00
Котлеты картофельные	ТТК 1656/26	100,00	23,00	12,20	13,70	173,80
Соус сметанный	ТТК 1836/26	25,00	0,25	6,18	1,88	30,00
Итого:		365,00	25,04	18,64	36,18	294,90
Итого за день:		1 246,00	46,41	41,91	127,70	1 053,70
2 День						

ГПД (обед/полдник)						
Суп харчо по-домашнему	ТТК 1748-1/26	250,00	4,02	1,72	23,17	124,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-50/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Запеканка картофельная с мясом	ТТК 1820-1/26	240,00	9,18	4,86	15,32	124,80
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Итого:		876,00	18,32	9,65	88,39	492,92
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Масло сливочное	ТТК 1833/26	21,00	3,91	8,84	6,20	167,24
Каша гречневая молочная	ТТК 1654/26	200,00	7,76	1,00	35,77	160,40
Чай чёрный с яблоком	ТТК 1863/26	200,00	7,46	10,10	22,27	254,06
Итого:		461,00	22,33	20,30	84,24	677,74
Итого за день:		1 337,00	40,65	29,95	172,63	1 170,66
3 День						
ГПД (обед/полдник)						
Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26	250,00	3,95	7,19	9,91	127,00
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	6,29	5,70	6,37	89,35
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	200,00	1,00	2,22	12,60	88,78
Компот из чернослива	ТТК 1733-50/26	200,00	0,54	0,16	24,22	94,59
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Итого:		805,00	15,56	15,79	78,68	524,52
Яблоки фаршированные рисом и изюмом	ТТК 2144/26	200,00	1,75	1,85	40,61	186,12
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		420,00	3,88	2,04	65,24	294,00
Итого за день:		1 225,00	19,44	17,83	143,92	818,52
4 День						
ГПД (обед/полдник)						
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26	250,00	7,09	8,87	23,33	198,55
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Компот клюквенный с курагой	ТТК 2077/26	200,00	0,44	0,04	14,74	56,58
Макаронные изделия	ТТК 1663/26	200,00	1,78	1,61	7,53	80,49
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	9,62	12,12	1,52	124,00
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Итого:		821,00	22,87	25,76	70,92	601,30
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Картофель отварной в сырном соусе	ТТК 2075/26	190,00	5,66	3,18	15,58	46,55
Итого:		410,00	8,69	4,49	41,07	170,85
Итого за день:		1 231,00	31,56	30,25	111,99	772,15
5 День						
ГПД (обед/полдник)						

Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1668/26	180,00	3,97	8,20	38,91	276,19
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26	250,00	2,86	5,33	13,72	114,28
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Итого:		906,00	25,38	21,73	101,54	697,68
Макаронны тушеные с помидорами	ТТК 2095/26	190,00	6,10	3,19	39,65	20,97
Сок ягодный	ТТК 1720/26	180,00			21,60	82,26
Винегрет "Осенний"	ТТК 1921-1/26	80,00	1,49	0,85	7,81	110,39
Итого:		450,00	7,59	4,04	69,06	213,62
Итого за день:		1 356,00	32,97	25,77	170,60	911,30
Среднедневное значение за 2 неделю		1 279,00	34,21	29,14	145,37	945,27
Среднедневное значение за две недели		1 268,40	32,08	27,14	149,50	965,94

Стоимость питания 248 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГПД ПОЛДНИК

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
ГПД (полдник) 70						
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Масло сливочное	ТТК 1833/26	14,00	2,61	5,89	4,13	111,49
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		434,00	7,19	13,46	45,57	311,47
Итого за день:		434,00	7,19	13,46	45,57	311,47
2 День						
ГПД (полдник) 70						
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Ньоки картофельные	ТТК 2127/26	220,00	4,19	5,74	30,57	190,71
Итого:		460,00	6,47	8,60	50,45	303,42
Итого за день:		460,00	6,47	8,60	50,45	303,42
3 День						
ГПД (полдник) 70						
Груша печёная с клюквой	ТТК 2112/26	110,00	0,65	0,45	24,57	198,50
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04		9,31	35,44
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		350,00	3,89	0,81	53,88	329,98
Итого за день:		350,00	3,89	0,81	53,88	329,98

4 День						
ГПД (полдник) 70						
Оладьи	ТТК 1651/26	45,00	3,78	6,78	2,85	58,51
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Чай зеленый с сахаром	ТТК 1859/26	200,00	2,55		19,08	84,52
Пудинг с изюмом и курагой	ТТК 2143/26	200,00	6,29	3,46	54,62	274,83
Итого:		473,00	13,30	13,94	77,47	458,02
Итого за день:		473,00	13,30	13,94	77,47	458,02
5 День						
ГПД (полдник) 70						
Запеканка овощная	ТТК 1655-2/26	180,00	9,54	1,59	34,31	189,70
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		420,00	11,86	4,46	54,42	304,17
Итого за день:		420,00	11,86	4,46	54,42	304,17
Среднедневное значение за 1 неделю		427,40	8,54	8,25	56,36	341,41
2 Неделя						
1 День						
ГПД (полдник) 70						
Огурец свежий	ТТК 1930/26	20,00	0,16	0,02	0,56	3,00
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Соус сметанный	ТТК 1836/26	25,00	0,25	6,18	1,88	30,00
Котлеты картофельные	ТТК 1656/26	100,00	23,00	12,20	13,70	173,80
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		365,00	25,04	18,64	36,18	294,90
Итого за день:		365,00	25,04	18,64	36,18	294,90
2 День						
ГПД (полдник) 70						
Каша гречневая молочная	ТТК 1654/26	200,00	7,76	1,00	35,77	160,40
Чай чёрный с яблоком	ТТК 1863/26	200,00	7,46	10,10	22,27	254,06
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Масло сливочное	ТТК 1833/26	21,00	3,91	8,84	6,20	167,24
Итого:		461,00	22,33	20,30	84,24	677,74
Итого за день:		461,00	22,33	20,30	84,24	677,74
3 День						
ГПД (полдник) 70						
Яблоки фаршированные рисом и изюмом	ТТК 2144/26	200,00	1,75	1,85	40,61	186,12
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		420,00	3,88	2,04	65,24	294,00
Итого за день:		420,00	3,88	2,04	65,24	294,00
4 День						
ГПД (полдник) 70						
Картофель отварной в сырном соусе	ТТК 2075/26	190,00	5,66	3,18	15,58	46,55
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Итого:		410,00	8,69	4,49	41,07	170,85
Итого за день:		410,00	8,69	4,49	41,07	170,85

5 День						
ГПД (полдник) 70						
Винегрет "Осенний"	ТТК 1921-1/26	80,00	1,49	0,85	7,81	110,39
Макаронны тушеные с помидорами	ТТК 2095/26	190,00	6,10	3,19	39,65	20,97
Сок ягодный	ТТК 1720/26	180,00			21,60	82,26
Итого:		450,00	7,59	4,04	69,06	213,62
Итого за день:						
		450,00	7,59	4,04	69,06	213,62
Среднедневное значение за 2 неделю						
		421,20	13,51	9,90	59,16	330,22
Среднедневное значение за две недели						
		424,30	11,03	9,08	57,76	335,82

Стоимость питания 70 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАВТРАК

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Горбуша под маринадом	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	3,00	145,38
Салат "Солнышко"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,09	0,85	19,05	85,00
Батон	ТТК 1873/26	30,00	2,40	0,27	15,00	72,03
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	190,00	2,63	5,36	43,49	168,15
Итого:		620,00	19,00	19,00	82,14	560,72
Итого за день:						
		620,00	19,00	19,00	82,14	560,72
2 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	15,00	1,08	1,28	8,33	47,61
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,01	6,49	7,22	82,59
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Напиток "Грушенька"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Блины с вишней	ТТК 1884/26	80,00	2,10	0,58	22,46	78,57
Масло сливочное	ТТК 1833/26	10,00	1,86	4,21	2,95	79,64
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90,00	1,53	3,67	7,46	87,29
Итого:		735,00	19,00	19,00	82,60	560,56
Итого за день:						
		735,00	19,00	19,00	82,60	560,56
3 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК 1776-1/26	100,00	0,78	0,41	4,33	17,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	202,00	12,23	16,18	28,67	301,46
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	200,00	0,53	0,01	14,63	59,86
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		702,00	19,17	18,42	82,71	551,36
Итого за день:						
		702,00	19,17	18,42	82,71	551,36

4 День							
Дополнительное питание (завтрак)							
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50	
Азу	ТТК 2159/26/12	221,00	13,04	4,18	33,13	193,00	
Сыр порционно	ТТК 1694/26	20,00	3,16	4,59	22,23	161,49	
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02	
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96	
Итого:		561,00	19,00	19,00	82,46	560,97	
Итого за день:		561,00	19,00	19,00	82,46	560,97	
5 День							
Дополнительное питание (завтрак)							
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08	
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	40,02	110,93	
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02	
Огурцы консервированные	ТТК 1931-2/26	100,00	1,28	4,46	2,21	45,00	
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26	210,00	11,44	5,46	8,58	206,95	
Итого:		605,00	17,85	14,54	70,85	450,98	
Итого за день:		605,00	17,85	14,54	70,85	450,98	
6 День							
Дополнительное питание (завтрак)							
Салат из свеклы с зеленым горошком	ТТК 1771-1/26	100,00	1,53	0,81	10,62	84,00	
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	250,00	4,74	6,39	31,39	147,38	
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82	
Чай с молоком сгущенным	ТТК 1856/26	200,00	1,46	1,55	9,72	67,50	
Сдоба с маком	ТТК 1894/26	75,00	9,23	7,69	20,40	188,03	
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02	
Итого:		663,00	19,00	19,00	82,72	560,75	
Итого за день:		663,00	19,00	19,00	82,72	560,75	
Среднедневное значение за 1 неделю		647,67	18,84	18,16	80,58	540,89	
2 Неделя							
1 День							
Дополнительное питание (завтрак)							
Салат "Зайчик"	ТТК 1787-1/26	100,00	0,20	0,40	0,29	23,36	
Сосиски отварные	ТТК 1821/26	100,00	11,98	14,59	33,85	288,06	
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71	
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40	
Батон	ТТК 1873/26	45,00	3,60	0,41	22,50	108,05	
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69	
Итого:		755,00	21,98	19,82	89,22	634,27	
Итого за день:		755,00	21,98	19,82	89,22	634,27	
2 День							
Дополнительное питание (завтрак)							
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	180,00	0,03		8,38	31,90	
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04	
Масло сливочное	ТТК 1833/26	10,00	1,86	4,21	2,95	79,64	
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	2,23	11,05	103,00	
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	10,00	0,72	0,85	5,55	31,74	
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	2,72	7,25	18,04	99,00	
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00	

Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Итого:		700,00	20,50	20,92	86,96	603,36
Итого за день:		700,00	20,50	20,92	86,96	603,36
3 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	100,00	0,88	0,20	3,92	21,00
Макароны с мясом	ТТК 2184/26	210,00	8,60	5,68	33,91	227,44
Панкейки	ТТК 1896/26	60,00	6,79	11,74	19,08	196,68
Кофейный напиток	ТТК 1861/26	200,00	1,43	1,13	15,49	76,28
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Итого:		610,00	20,90	19,11	92,40	617,44
Итого за день:		610,00	20,90	19,11	92,40	617,44
4 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым горошком	ТТК 1775-1/26	100,00	1,78	4,20	10,00	121,00
Каша гречневая с мясом	ТТК 2185/26	215,00	13,44	17,18	37,85	308,23
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Итого:		695,00	18,49	21,93	80,74	577,41
Итого за день:		695,00	18,49	21,93	80,74	577,41
5 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	8,79	6,46	21,09	128,00
Рис запеченный	ТТК 1664/26	200,00	1,59	3,95	23,00	134,72
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Сыр порционно	ТТК 1694/26	15,00	2,37	3,44	16,67	121,12
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Итого:		735,00	21,53	22,62	101,67	694,99
Итого за день:		735,00	21,53	22,62	101,67	694,99
6 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК 1774-1/26	100,00	1,71	0,95	5,73	32,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Черный чай с имбирем	ТТК 1865/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26	219,00	14,27	7,07	48,24	302,11
Итого:		629,00	19,55	19,84	92,91	567,50
Итого за день:		629,00	19,55	19,84	92,91	567,50
Среднедневное значение за 2 неделю		687,33	20,49	20,71	90,65	615,83
Среднедневное значение за две недели		667,50	19,67	19,44	85,62	578,36

Стоимость питания 198 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОБЕД

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Дополнительное питание (обед)						
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	200,00	5,13	4,17	13,40	133,71
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	4,80	4,96	14,11	203,03
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26/12	250,00	8,47	11,89	51,83	240,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Итого:		845,00	26,99	27,60	116,41	820,45
Итого за день:		845,00	26,99	27,60	116,41	820,45
2 День						
Дополнительное питание (обед)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26/12	250,00	11,55	15,39	29,88	264,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	200,00	11,12	11,20	26,45	300,62
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1738-70/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	8,00	0,58	0,07	4,06	19,68
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Итого:		814,00	27,00	27,60	116,00	820,40
Итого за день:		814,00	27,00	27,60	116,00	820,40
3 День						
Дополнительное питание (обед)						
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Жаркое с говядиной	ТТК 1807-2/26	240,00	12,21	10,29	34,40	378,46
Компот из кураги	ТТК 1711-70/26	200,00	1,05	0,07	23,79	89,76
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	13,00	0,94	0,11	6,59	31,98
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26/12	250,00	9,60	16,59	26,98	202,00
Итого:		849,00	27,00	27,60	116,70	820,98
Итого за день:		849,00	27,00	27,60	116,70	820,98
4 День						
Дополнительное питание (обед)						
Винегрет "Осенний"	ТТК 1921-1/26	100,00	1,87	1,06	9,76	137,99
Свекольник	ТТК 1908-1/26/12	250,00	3,14	15,57	36,02	230,07
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	200,00	3,80	1,88	31,07	170,88
Чай с сахаром	ТТК 1855/26	200,00	0,19	0,04	9,22	36,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60

Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	18,00	1,30	0,15	9,13	44,28
Итого:		924,00	27,00	27,61	116,00	820,00
Итого за день:		924,00	27,00	27,61	116,00	820,00
5 День						
Дополнительное питание (обед)						
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	1,16	11,16	66,60
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	6,08	2,72	18,51	153,00
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26/12	250,00	7,99	21,12	19,95	352,00
Итого:		835,00	27,00	27,60	116,04	819,60
Итого за день:		835,00	27,00	27,60	116,04	819,60
6 День						
Дополнительное питание (обед)						
Суп "Шурпа"	ТТК 1765-1/26/12	250,00	5,26	12,07	48,64	261,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	9,76	8,21	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200,00	2,40	3,03	31,09	160,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	8,28	65,00
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	22,00	1,58	0,18	11,15	54,12
Итого:		823,00	27,00	27,60	116,00	820,71
Итого за день:		823,00	27,00	27,60	116,00	820,71
Среднедневное значение за 1 неделю		848,33	27,00	27,60	116,19	820,36
2 Неделя						
1 День						
Дополнительное питание (обед)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26/12	250,00	3,36	11,51	61,09	326,00
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	8,45	5,89	2,00	115,00
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69		2,50	26,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	7,57	41,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Итого:		886,00	27,00	27,60	116,14	820,24
Итого за день:		886,00	27,00	27,60	116,14	820,24
2 День						
Дополнительное питание (обед)						
Суп харчо по-домашнему	ТТК 1748-1/26/12	250,00	8,67	13,58	28,50	268,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Запеканка картофельная с мясом	ТТК 1820-1/26	217,00	8,30	4,40	13,85	112,84

Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-70/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	17,00	1,22	0,14	8,62	41,82
Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,82	6,47	37,00	243,26
Итого:		815,00	27,02	27,71	116,51	821,90
Итого за день:		815,00	27,02	27,71	116,51	821,90

3 День						
Дополнительное питание (обед)						
Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26/12	250,00	13,92	15,21	41,34	357,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Сметана	ТТК 1830/26	28,00	0,68	3,70	0,92	40,16
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	6,29	5,70	6,37	89,35
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	200,00	1,00	2,22	12,60	88,78
Компот из чернослива	ТТК 1734-70/26	200,00	0,55	0,16	24,22	94,61
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	30,00	2,16	0,25	15,21	73,80
Итого:		845,00	27,00	27,60	116,27	820,29
Итого за день:		845,00	27,00	27,60	116,27	820,29

4 День						
Дополнительное питание (обед)						
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26/12	250,00	6,98	7,47	67,48	371,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	9,62	12,12	1,52	124,00
Макаронные изделия	ТТК 1663/26	180,00	1,60	1,45	6,78	72,44
Компот клюквенный с курагой	ТТК 2077/26	200,00	0,44	0,04	14,74	56,58
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	18,00	1,30	0,15	9,13	44,28
Итого:		824,00	27,00	27,60	116,00	820,90
Итого за день:		824,00	27,00	27,60	116,00	820,90

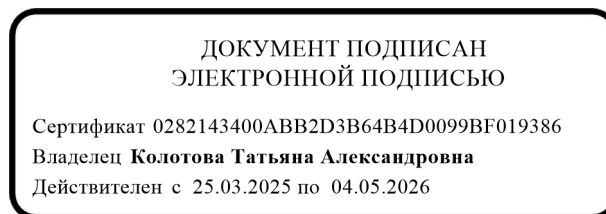
5 День						
Дополнительное питание (обед)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	16,00	1,15	0,13	8,11	39,36
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26/12	250,00	0,42	6,86	33,35	196,00
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	13,84	5,92	4,61	96,00
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1668/26	180,00	3,97	8,20	38,91	276,19
Напиток "Мишутка"	ТТК 1705/26	200,00	0,53	0,11	14,63	59,86
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		823,00	27,00	27,60	116,04	820,51
Итого за день:		823,00	27,00	27,60	116,04	820,51

6 День						
Дополнительное питание (обед)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	20,00	1,44	0,17	10,14	49,20
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26/12	250,00	3,98	12,98	41,06	254,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49

Сметана	ТТК 1830/26	25,00	0,61	3,30	0,82	35,86
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Каша гречневая с сыром	ТТК 1666/26	180,00	3,42	1,69	27,96	153,79
Компот из свежих груш	ТТК 1731-70/26	200,00	0,08	0,07	15,85	43,40
Хлеб "Столичный", нарезанный	ТТК 2181/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,27	0,17	1,23	113,00
Итого:		911,00	27,00	27,60	116,17	820,64
Итого за день:						
		911,00	27,00	27,60	116,17	820,64
Среднедневное значение за 2 неделю		850,67	27,00	27,62	116,19	820,75
Среднедневное значение за две недели		849,50	27,00	27,61	116,19	820,56

Стоимость питания 198 руб. в день

Заместитель генерального
директора



Т.А. Колотова