

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №30
С.В. Колесник

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО «КШП»
Е.А. Горобченко
12.01.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00C3D17380F8AAEAC472C19225FF1D17BE
Владелец Колесник Светлана Владимировна
Действителен с 25.06.2025 по 18.09.2026

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
1-4 классы (1 смена)						
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
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 с овощами	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	1,23	138,64
Итого:		660,00	19,00	19,00	82,53	560,26
Итого за день:		660,00	19,00	19,00	82,53	560,26

2 День						
1-4 классы (1 смена)						
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	20,00	1,44	1,70	11,10	63,48
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,73	7,24	12,77	114,00
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
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:		710,00	19,00	19,00	82,00	559,67
Итого за день:		710,00	19,00	19,00	82,00	559,67

3 День						
1-4 классы (1 смена)						
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	212,00	12,84	7,17	15,29	177,00
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
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:		612,00	19,00	19,00	80,00	559,90

Итого за день:	612,00	19,00	19,00	80,00	559,90
-----------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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)						
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
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	37,38	178,45
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Итого:		620,00	18,73	19,00	82,00	520,80
Итого за день:						
		620,00	18,73	19,00	82,00	520,80

6 День						
1-4 классы (1 смена)						
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	250,00	4,74	7,42	31,39	147,38
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
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:		580,00	19,00	19,00	82,00	520,46
Итого за день:						
		580,00	19,00	19,00	82,00	520,46

Среднедневное значение за 1 неделю	623,17	18,96	19,00	81,76	546,85
---	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
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:		640,00	19,00	19,00	80,66	560,76
Итого за день:						
		640,00	19,00	19,00	80,66	560,76

2 День						
1-4 классы (1 смена)						
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	10,79	13,16	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	27,00	1,94	2,30	14,99	85,70
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40

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
Итого:		667,00	19,00	19,00	82,00	559,58
Итого за день:		667,00	19,00	19,00	82,00	559,58

3 День						
1-4 классы (1 смена)						
Овощное ассорти	ТТК 1919/26	45,00	0,40	0,06	1,78	8,66
Макароны с птицей	ТТК 1801-1/26	208,00	7,18	5,71	25,65	182,59
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:		553,00	19,00	19,00	82,00	560,25
Итого за день:		553,00	19,00	19,00	82,00	560,25

4 День						
1-4 классы (1 смена)						
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 1819-1/26	248,00	14,13	18,27	39,11	364,00
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:		648,00	19,00	19,00	82,00	560,20
Итого за день:		648,00	19,00	19,00	82,00	560,20

5 День						
1-4 классы (1 смена)						
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
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
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	10,23	6,46	28,09	163,00
Итого:		700,00	19,00	19,00	82,00	560,85
Итого за день:		700,00	19,00	19,00	82,00	560,85

6 День						
1-4 классы (1 смена)						
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
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
Сметана	ТТК 1830/26	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
Итого:		572,00	19,00	19,00	82,00	560,00
Итого за день:		572,00	19,00	19,00	82,00	560,00

Среднедневное значение за 2 неделю		630,00	19,00	19,00	81,78	560,27
---	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Среднедневное значение за две недели		626,59	18,98	19,00	81,77	553,56
---	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Стоимость питания 178 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 2 смена

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
1-4 классы (2 смена)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	6,62	6,01	14,11	237,78
Сметана	ТТК 1830/26	25,00	0,61	3,30	0,82	35,86
Фрикадельки	ТТК 1904/26	30,00	6,30	5,06	0,24	71,73
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	11,00	110,93
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250,00	1,70	4,57	9,88	87,47
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Итого:		912,00	26,95	27,60	82,00	820,00
Итого за день:						
		912,00	26,95	27,60	82,00	820,00

2 День						
1-4 классы (2 смена)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	0,01	20,71	226,08
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	225,00	12,88	13,67	29,76	224,58
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1737-50/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Батон "Спорт - актив"	ТТК 1872/26	30,00	2,70	1,80	14,10	83,40
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Итого:		801,00	27,00	27,60	115,00	820,90
Итого за день:						
		801,00	27,00	27,60	115,00	820,90

3 День						
1-4 классы (2 смена)						
Говядина отварная	ТТК 1902/26	14,00	4,62	3,25	0,15	47,68
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	100,00	2,93	4,95	9,65	94,87
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-3/26	200,00	12,32	10,92	32,72	379,09
Компот из кураги	ТТК 1710-50/26	200,00	1,04	0,06	23,78	89,73
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Итого:		934,00	26,99	27,59	114,99	819,97
Итого за день:		934,00	26,99	27,59	114,99	819,97

4 День						
1-4 классы (2 смена)						
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	0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Салат "Картофельный"	ТТК 1785-1/26	100,00	2,98	7,48	14,54	109,31
Пельмени мясные	ТТК 1813/26	200,00	9,53	1,96	52,50	290,00
Сок	ТТК 1720/26	180,00	0	0	18,54	77,83
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		806,00	27,00	27,60	115,00	820,34
Итого за день:		806,00	27,00	27,60	115,00	820,34

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	11,16	26,16	216,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	7,04	4,06	2,51	121,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Фрикадельки	ТТК 1904/26	15,00	3,15	2,53	0,12	35,86
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	4,95	5,86	116,26
Итого:		1 025,00	27,00	27,60	115,00	821,63
Итого за день:		1 025,00	27,00	27,60	115,00	821,63

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	0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20,00	6,60	4,64	0,22	68,12
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	10,19	9,57	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	180,00	2,16	2,73	43,14	144,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	24,28	92,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	11,00	110,93

Итого:	891,00	27,00	27,60	115,00	819,64
Итого за день:	891,00	27,00	27,60	115,00	819,64

Среднедневное значение за 1 неделю	894,83	26,99	27,60	109,50	820,41
---	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
1-4 классы (2 смена)						
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	52,88	321,79
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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	9,00	6,50	15,00	137,50
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69	0	2,50	26,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	10,57	41,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Итого:		927,00	27,00	27,50	115,00	820,57
Итого за день:		927,00	27,00	27,50	115,00	820,57

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	2,73	23,17	124,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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	9,39	7,41	30,36	246,00
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-50/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,40	2,65	21,92	126,52
Итого:		926,00	27,02	27,61	115,24	821,78
Итого за день:		926,00	27,02	27,61	115,24	821,78

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
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	7,67	9,23	13,12	157,00
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

Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20,00	1,64	0,52	9,26	48,28
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
Масло сливочное	ТТК 1833/26	7,00	1,30	3,66	9,07	55,75
Итого:		989,00	28,29	31,26	124,72	875,90
Итого за день:						
		989,00	28,29	31,26	124,72	875,90

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	0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	10,00	12,81	2,70	141,88
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Слойка с клубникой	ТТК 1890/26	75,00	3,85	2,59	44,73	226,00
Итого:		959,00	26,97	27,60	115,00	820,56
Итого за день:						
		959,00	26,97	27,60	115,00	820,56

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	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	14,62	7,05	7,61	127,53
Каша пшенная 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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
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:		1 028,00	27,00	27,60	115,00	820,50
Итого за день:						
		1 028,00	27,00	27,60	115,00	820,50

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	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,71	1,01	1,23	132,87

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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
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:		1 090,00	27,00	27,60	114,95	820,85
Итого за день:		1 090,00	27,00	27,60	114,95	820,85

Среднедневное значение за 2 неделю		986,50	27,21	28,20	116,65	830,03
---	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Среднедневное значение за две недели		940,67	27,10	27,90	113,08	825,22
---	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Стоимость питания 268 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Льгота 7-11 лет						
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	200,00	2,77	5,64	45,78	177,00
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Горбуша с овощами	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	1,23	138,64
Итого:		660,00	19,00	19,00	82,53	560,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	6,62	6,01	14,11	237,78
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Сметана	ТТК 1830/26	25,00	0,61	3,30	0,82	35,86
Фрикадельки	ТТК 1904/26	30,00	6,30	5,06	0,24	71,73
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
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
Итого:		912,00	26,95	27,60	82,00	820,00
Итого за день:		1 572,00	45,95	46,60	164,53	1 380,26

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	20,00	1,44	1,70	11,10	63,48
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,73	7,24	12,77	114,00
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
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:		710,00	19,00	19,00	82,00	559,67
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	0,01	20,71	226,08
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	225,00	12,88	13,67	29,76	224,58
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	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Батон "Спорт - актив"	ТТК 1872/26	30,00	2,70	1,80	14,10	83,40
Итого:		801,00	27,00	27,60	115,00	820,90
Итого за день:		1 511,00	46,00	46,60	197,00	1 380,57

3 День						
Льгота 7-11 лет						
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	212,00	12,84	7,17	15,29	177,00
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
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:		612,00	19,00	19,00	80,00	559,90
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Говядина отварная	ТТК 1902/26	14,00	4,62	3,25	0,15	47,68
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	100,00	2,93	4,95	9,65	94,87
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-3/26	200,00	12,32	10,92	32,72	379,09
Компот из кураги	ТТК 1710-50/26	200,00	1,04	0,06	23,78	89,73
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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:		934,00	26,99	27,59	114,99	819,97
Итого за день:		1 546,00	45,99	46,59	194,99	1 379,87

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	0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Салат "Картофельный"	ТТК 1785-1/26	100,00	2,98	7,48	14,54	109,31
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сок	ТТК 1720/26	180,00	0	0	18,54	77,83
Пельмени мясные	ТТК 1813/26	200,00	9,53	1,96	52,50	290,00
Итого:		806,00	27,00	27,60	115,00	820,34
Итого за день:		1 363,00	46,00	46,60	197,00	1 380,34

5 День						
Льгота 7-11 лет						
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26	205,00	11,17	5,33	37,38	178,45
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Итого:		620,00	18,73	19,00	82,00	520,80
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	7,04	4,06	2,51	121,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Фрикадельки	ТТК 1904/26	15,00	3,15	2,53	0,12	35,86
Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	4,95	5,86	116,26
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Итого:		1 025,00	27,00	27,60	115,00	821,63
Итого за день:		1 645,00	45,73	46,60	197,00	1 342,43

6 День						
Льгота 7-11 лет						
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	243,00	4,61	7,21	30,51	143,25
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
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:		578,00	18,99	19,45	81,29	523,51
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	180,00	2,16	2,73	43,14	144,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	24,28	92,52

Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	11,00	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	0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20,00	6,60	4,64	0,22	68,12
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	10,19	9,57	1,15	153,41
Итого:		891,00	27,00	27,60	115,00	819,64
Итого за день:		1 469,00	45,99	47,05	196,29	1 343,15

Среднедневное значение за 1 неделю		1 517,67	45,94	46,67	191,14	1 367,77
---	--	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Итого:		640,00	19,00	19,00	80,66	560,76
Помидоры черри	ТТК 1928/26	46,00	0,40	0,09	1,80	9,66
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	52,88	321,79
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	9,00	6,50	15,00	137,50
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69	0	2,50	26,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	10,57	41,40
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	11,00	110,93
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Итого:		927,00	27,00	27,50	115,00	820,57
Итого за день:		1 567,00	46,00	46,50	195,66	1 381,33

2 День						
Льгота 7-11 лет						
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04	0	9,31	35,44
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	10,79	13,16	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	27,00	1,94	2,30	14,99	85,70
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40
Итого:		667,00	19,00	19,00	82,00	559,58

Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
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	225,00	9,39	7,41	30,36	246,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06
Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,40	2,65	21,92	126,52
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Суп харчо домашнему	ТТК 1748-1/26	250,00	4,02	2,73	23,17	124,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Огурцы деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50
Итого:		926,00	27,02	27,61	115,24	821,78
Итого за день:		1 593,00	46,02	46,61	197,24	1 381,36

3 День						
Льгота 7-11 лет						
Панкейки	ТТК 1896/26	60,00	6,79	11,74	19,08	196,68
Макароны с птицей	ТТК 1801-1/26	208,00	7,18	5,71	25,65	182,59
Овощное ассорти	ТТК 1919/26	45,00	0,40	0,06	1,78	8,66
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:		553,00	19,00	19,00	82,00	560,25
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	7,67	9,23	13,12	157,00
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
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
Масло сливочное	ТТК 1833/26	7,00	1,30	3,66	9,07	55,75
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20,00	1,64	0,52	9,26	48,28
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:		989,00	28,29	31,26	124,72	875,90
Итого за день:		1 542,00	47,29	50,26	206,72	1 436,15

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 филе индейки	ТТК 1819-1/26	248,00	14,13	18,27	39,11	364,00
Итого:		648,00	19,00	19,00	82,00	560,20
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
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	10,00	12,81	2,70	141,88
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	8,00	0,58	0,07	4,06	19,68
Слойка с клубникой	ТТК 1890/26	75,00	3,85	2,59	44,73	226,00
Итого:		959,00	26,97	27,60	115,00	820,56
Итого за день:						
		1 607,00	45,97	46,60	197,00	1 380,76

5 День						
Льгота 7-11 лет						
Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	10,23	6,46	28,09	163,00
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Рис запеченный	ТТК 1664/26	200,00	1,59	3,95	23,00	134,72
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
Итого:		700,00	19,00	19,00	82,00	560,85
Итого за день:						
		1 028,00	27,00	27,60	115,00	820,50
Итого за день:						
		1 728,00	46,00	46,60	197,00	1 381,35

6 День						
Льгота 7-11 лет						
Сметана	ТТК 1830/26	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
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:		572,00	19,00	19,00	82,00	560,00
Итого за день:						
		1 728,00	46,00	46,60	197,00	1 381,35
Итого за день:						
		1 728,00	46,00	46,60	197,00	1 381,35
Итого за день:						
		1 728,00	46,00	46,60	197,00	1 381,35

Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,71	1,01	1,23	132,87
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Итого:		1 090,00	27,00	27,60	114,95	820,85
Итого за день:		1 662,00	46,00	46,60	196,95	1 380,85

Среднедневное значение за 2 неделю		1 616,50	46,21	47,20	198,43	1 390,30
---	--	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

Среднедневное значение за две недели		1 567,09	46,08	46,94	194,79	1 379,04
---	--	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

Стоимость питания 446 руб. в день

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

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
ГПД (обед/полдник)						
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26	250,00	1,70	4,57	9,88	87,47
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	6,62	6,01	14,11	237,78
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	25,00	1,80	0,21	12,68	61,50
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Итого:		811,00	17,74	15,35	76,27	638,95
Тёплый компот из яблок и смородины	ТТК 1746/26	200,00	0,26	0,14	13,40	52,96
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Масло сливочное	ТТК 1833/26	6,00	1,12	3,14	7,77	47,78
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40
Итого:		426,00	7,71	6,61	51,21	336,16
Итого за день:		1 237,00	25,45	21,96	127,48	975,11

2 День						
ГПД (обед/полдник)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	0,01	20,71	226,08

Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	3,80	128,39	786,03
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
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	205,00	3,91	5,35	28,49	177,71
Итого:		440,00	6,07	7,55	48,20	283,24
Итого за день:		1 308,00	28,10	11,35	176,59	1 069,27

3 День						
ГПД (обед/полдник)						
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-3/26	200,00	12,32	10,92	32,72	379,09
Компот из кураги	ТТК 1710-50/26	200,00	1,04	0,06	23,78	89,73
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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:		805,00	18,67	17,62	104,14	647,04
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	0	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:		1 155,00	22,56	18,43	158,02	977,02

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	0,09	0,49
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	22,00	1,58	0,18	11,15	54,12
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	14,62	7,05	7,61	127,53
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Итого:		808,00	29,63	24,98	80,46	656,57
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	0	19,08	84,52
Сметана	ТТК 1830/26	16,00	0,39	2,11	0,52	22,95
Оладьи	ТТК 1651/26	45,00	3,78	6,78	2,85	58,51
Итого:		461,00	13,01	12,35	77,07	440,81

Итого за день:	1 269,00	42,64	37,33	157,53	1 097,38
-----------------------	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

5 День						
ГПД (обед/полдник)						
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	7,04	4,06	2,51	121,00
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	4,95	5,86	116,26
Итого:		806,00	20,66	11,93	83,54	520,79
Запеканка овощная	ТТК 1655-2/26	163,00	8,64	1,44	31,07	171,78
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:		403,00	10,96	4,31	51,18	286,25
Итого за день:		1 209,00	31,62	16,24	134,72	807,04

Среднедневное значение за 1 неделю	1 235,60	30,07	21,06	150,87	985,16
---	-----------------	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
ГПД (обед/полдник)						
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	9,00	6,50	15,00	137,50
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69	0	2,50	26,00
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	52,88	321,79
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	10,57	41,40
Итого:		854,00	21,10	23,57	118,63	763,24
Соус сметанный	ТТК 1836/26	20,00	0,20	4,94	1,50	24,00
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
Итого:		360,00	24,99	17,40	35,80	288,90
Итого за день:		1 214,00	46,09	40,97	154,43	1 052,14

2 День						
ГПД (обед/полдник)						

Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Суп харчо домашнему	ТТК 1748-1/26	250,00	4,02	2,73	23,17	124,00
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	10,02	7,90	32,38	262,40
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Итого:		871,00	18,80	13,65	102,91	618,22
Чай чёрный с яблоком	ТТК 1863/26	190,00	7,09	9,60	21,16	241,36
Масло сливочное	ТТК 1833/26	15,00	2,79	7,85	19,43	119,46
Каша гречневая молочная	ТТК 1654/26	200,00	7,76	1,00	35,77	160,40
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		425,00	19,24	18,63	86,36	569,24
Итого за день:		1 296,00	38,04	32,28	189,27	1 187,46

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	7,67	9,23	13,12	157,00
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		800,00	16,58	19,28	82,90	579,87
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:		1 220,00	20,46	21,32	148,14	873,87

4 День						
ГПД (обед/полдник)						
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26	250,00	7,09	8,87	23,33	198,55
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
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	10,00	12,81	2,70	141,88

Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Итого:		809,00	22,63	25,73	68,38	594,78
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:		1 219,00	31,32	30,22	109,45	765,63

5 День						
ГПД (обед/полдник)						
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	25,00	0,61	3,30	0,82	35,86
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	14,62	7,05	7,61	127,53
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1668/26	190,00	4,19	8,66	41,07	291,54
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	21,00	1,51	0,18	10,65	51,66
Суп-пюре из овощей	ТТК 1761-1/26	250,00	2,86	5,33	13,72	114,28
Итого:		822,00	26,39	24,92	98,85	734,72
Макароны 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:		1 272,00	33,98	28,96	167,91	948,34

Среднедневное значение за 2 неделю		1 244,20	33,98	30,75	153,84	965,49
---	--	-----------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Среднедневное значение за две недели		1 239,90	32,03	25,91	152,36	975,33
---	--	-----------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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	6,00	1,12	3,14	7,77	47,78
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40

Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		426,00	7,71	6,61	51,21	336,16
Итого за день:		426,00	7,71	6,61	51,21	336,16

2 День						
ГПД (полдник) 70						
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
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	205,00	3,91	5,35	28,49	177,71
Итого:		440,00	6,07	7,55	48,20	283,24
Итого за день:		440,00	6,07	7,55	48,20	283,24

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	0	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	16,00	0,39	2,11	0,52	22,95
Чай зеленый с сахаром	ТТК 1859/26	200,00	2,55	0	19,08	84,52
Пудинг с изюмом и курагой	ТТК 2143/26	200,00	6,29	3,46	54,62	274,83
Итого:		461,00	13,01	12,35	77,07	440,81
Итого за день:		461,00	13,01	12,35	77,07	440,81

5 День						
ГПД (полдник) 70						
Запеканка овощная	ТТК 1655-2/26	163,00	8,64	1,44	31,07	171,78
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:		403,00	10,96	4,31	51,18	286,25
Итого за день:		403,00	10,96	4,31	51,18	286,25

Среднедневное значение за 1 неделю		416,00	8,33	6,33	56,31	335,29
---	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

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 658	20,00	0,16	0,66	0,41	8,29
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:		360,00	24,95	13,12	34,71	273,19

Итого за день:	360,00	24,95	13,12	34,71	273,19
-----------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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	190,00	7,09	9,60	21,16	241,36
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Масло сливочное	ТТК 1833/26	15,00	2,79	7,85	19,43	119,46
Итого:		425,00	19,24	18,63	86,36	569,24
Итого за день:		425,00	19,24	18,63	86,36	569,24

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
Макароны 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 недели	413,00	12,87	8,46	59,29	304,18
---	---------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Среднедневное значение за две недели	414,50	10,60	7,40	57,80	319,74
---	---------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Стоимость питания 70 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ БЕЗ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ

--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Повидло яблочное	ТТК 1831/26	23,00	0,09	0	15,18	57,85
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40
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	10,00	1,86	5,23	12,95	79,64
Итого:		473,00	10,07	8,78	77,39	456,93
Итого за день:						
		473,00	10,07	8,78	77,39	456,93

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	15,00	1,08	1,28	8,33	47,61
Напиток "Грушенька"	ТТК 1706/26	200,00	0,02	0,01	9,68	36,82
Сыр порционно	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:		345,00	15,28	13,16	56,30	463,20
Итого за день:						
		345,00	15,28	13,16	56,30	463,20

3 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Макароны с сыром	ТТК 1970/26	225,00	12,41	22,73	44,42	376,17
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04	0	9,31	35,44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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:		520,00	17,67	26,70	85,66	597,25
Итого за день:						
		520,00	17,67	26,70	85,66	597,25

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	150,00	5,60	1,74	26,92	78,33
Тёплый компот из яблук и смородины	ТТК 1746/26	180,00	0,24	0,13	12,06	47,66
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		415,00	14,17	9,52	71,35	345,62
Итого за день:						
		415,00	14,17	9,52	71,35	345,62

5 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Вареники с картофелем	ТТК 1649/26	170,00	10,85	3,02	25,50	169,65
Сметана	ТТК 1830/26	11,00	0,27	1,45	0,36	15,78
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		401,00	12,75	4,71	45,90	273,53
Итого за день:						
		401,00	12,75	4,71	45,90	273,53

6 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Рагу овощное	ТТК 1657-2/26	200,00	0,94	0,94	24,58	64,98
Чай с молоком сгущенным	ТТК 1856/26	200,00	1,46	1,55	9,72	67,50
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	1,68	0,58	10,62	92,00
Итого:		520,00	5,68	3,25	54,92	272,50
Итого за день:		520,00	5,68	3,25	54,92	272,50

Среднедневное значение за 1 неделю	445,67	12,60	11,02	65,25	401,51
---	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	195,00	6,56	7,06	12,45	111,15
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
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
Итого:		475,00	11,28	18,46	58,38	414,17
Итого за день:		475,00	11,28	18,46	58,38	414,17

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	10,00	0,72	0,85	5,55	31,74
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04	0	9,31	35,44
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:		335,00	12,29	18,04	47,23	353,35
Итого за день:		335,00	12,29	18,04	47,23	353,35

3 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Палочки рыбные	ТТК 1689/26	60,00	4,11	8,15	5,12	143,50
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Чай с лимоном	ТТК 1858/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		475,00	11,30	12,30	42,07	377,20
Итого за день:		475,00	11,30	12,30	42,07	377,20

4 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	195,00	0,98	2,16	12,29	86,56
Чай зеленый с апельсином	ТТК 1864/26	200,00	0,04	0,01	9,55	36,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	60,00	3,97	3,61	8,47	142,67

Итого:	490,00	7,33	6,13	45,75	341,39
Итого за день:	490,00	7,33	6,13	45,75	341,39

5 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Котлеты картофельные	ТТК 1656/26	100,00	23,00	12,20	13,70	173,80
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	25,00	1,67	0,25	11,03	54,00
Квашеная капуста с маслом и зеленым луком	ТТК 1920/26	70,00	1,05	3,45	7,53	65,32
Итого:		405,00	26,15	17,26	41,81	343,46
Итого за день:		405,00	26,15	17,26	41,81	343,46

6 День						
Питание детей (12 лет и старше)						
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26	150,00	9,78	4,84	33,04	206,93
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Чай зеленый с сахаром	ТТК 1859/26	180,00	2,30	0	17,17	76,07
Итого:		350,00	13,68	5,02	60,21	331,02
Итого за день:		350,00	13,68	5,02	60,21	331,02

Среднедневное значение за 2 неделю	421,67	13,67	12,87	49,24	360,10
---	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Среднедневное значение за две недели	433,67	13,14	11,95	57,25	380,81
---	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Стоимость питания 81 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	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	180,00	2,49	5,08	41,20	159,30
Горбуша с овощами	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	1,23	138,64
Салат "Солнышко"	ТТК 1779-1/26	100,00	1,88	0,71	14,05	66,13
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Итого:		720,00	19,00	18,97	82,00	560,67
Итого за день:		720,00	19,00	18,97	82,00	560,67

2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	22,00	1,58	1,87	12,21	69,83
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,73	7,24	12,77	114,00
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	6,71	8,56	28,17	188,57
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90,00	1,53	3,67	7,46	87,29
Итого:		732,00	22,97	24,11	94,79	644,55
Итого за день:						
		732,00	22,97	24,11	94,79	644,55

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	200,00	12,11	6,76	14,42	166,98
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	180,00	0,48	0,01	13,17	53,87
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:		680,00	19,00	19,00	82,00	560,89
Итого за день:						
		680,00	19,00	19,00	82,00	560,89

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	10,10	4,07	33,13	148,00
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	16,06	18,89	82,46	515,97
Итого за день:						
		561,00	16,06	18,89	82,46	515,97

5 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26/12	210,00	12,59	9,92	20,29	301,17
Огурцы консервированные	ТТК 1931-2/26	100,00	0,28	0	18,21	20,00
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Итого:		605,00	18,00	14,54	69,54	520,20
Итого за день:						
		605,00	18,00	14,54	69,54	520,20

6 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						

Салат из свеклы с зеленым горошком	ТТК 1771-1/26	100,00	1,68	0,58	10,62	92,00
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	250,00	4,74	7,42	31,39	147,38
Сметана	ТТК 1830/26	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
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:		657,00	19,00	19,00	82,52	560,14
Итого за день:		657,00	19,00	19,00	82,52	560,14

Среднедневное значение за 1 неделю		659,17	19,01	19,09	82,22	560,40
---	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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	190,00	4,87	3,96	12,73	127,02
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69
Итого:		740,00	21,32	19,56	86,05	615,57
Итого за день:		740,00	21,32	19,56	86,05	615,57

2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	10,79	13,16	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	16,00	1,15	1,36	8,88	50,78
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40
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 "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04	0	9,31	35,44
Итого:		696,00	19,49	21,50	82,38	586,68
Итого за день:		696,00	19,49	21,50	82,38	586,68

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 птицей	ТТК 1801-1/26	219,00	7,56	6,01	27,01	192,25
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	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		599,00	18,26	19,26	75,50	534,23
Итого за день:		599,00	18,26	19,26	75,50	534,23

4 День						
---------------	--	--	--	--	--	--

Питание с род. платой (5-11классы)						
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 1819-1/26	235,00	13,39	17,31	37,06	344,92
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
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым горошком	ТТК 1775-1/26	100,00	1,78	4,20	10,00	121,00
Итого:		715,00	18,44	22,06	79,95	614,10
Итого за день:						
		715,00	18,44	22,06	79,95	614,10

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	10,23	6,46	28,09	163,00
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Сыр порционно	ТТК 1694/26	12,00	1,90	2,75	13,34	96,90
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
Рис запеченный	ТТК 1664/26	200,00	1,59	3,95	23,00	134,72
Итого:		732,00	22,50	21,93	105,34	705,77
Итого за день:						
		732,00	22,50	21,93	105,34	705,77

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
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26/12	219,00	11,22	4,05	15,17	35,84
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
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
Черный чай с имбирем	ТТК 1865/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Итого:		624,00	16,37	16,16	59,68	294,06
Итого за день:						
		624,00	16,37	16,16	59,68	294,06

Среднедневное значение за 2 неделю	684,33	19,40	20,08	81,48	558,40
---	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Среднедневное значение за две недели	671,75	19,21	19,59	81,85	559,40
---	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	6,62	6,01	14,11	237,78
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26/12	250,00	7,89	11,35	56,83	243,00
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Итого:		815,00	27,00	27,60	115,00	820,23
Итого за день:						
		815,00	27,00	27,60	115,00	820,23

2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26/12	250,00	11,22	14,44	28,95	365,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	200,00	11,45	12,15	26,45	199,63
Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1738-70/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	115,07	820,41
Итого за день:						
		814,00	27,00	27,60	115,07	820,41

3 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26/12	250,00	9,40	15,72	27,66	198,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-3/26	205,00	12,63	11,19	33,54	388,57
Компот из кураги	ТТК 1711-70/26	200,00	1,05	0,07	23,79	89,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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:		811,00	27,00	27,60	115,00	819,71
Итого за день:						
		811,00	27,00	27,60	115,00	819,71

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	1,99	16,97	27,10	197,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	14,62	7,05	7,61	127,53
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	30,00	2,16	0,25	15,21	73,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		916,00	27,00	27,60	115,50	819,29
Итого за день:		916,00	27,00	27,60	115,50	819,29

5 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	5,00	0,36	0,04	2,54	12,30
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	7,04	4,06	2,51	121,00
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26/12	250,00	7,39	9,58	22,95	249,00
Итого:		830,00	27,00	27,36	115,51	822,30
Итого за день:		830,00	27,00	27,36	115,51	822,30

6 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Суп "Щурпа"	ТТК 1765-1/26/12	250,00	5,26	10,76	18,02	248,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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	10,19	9,57	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200,00	2,40	3,03	47,93	160,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	24,28	92,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Итого:		817,00	27,00	27,60	115,18	820,47
Итого за день:		817,00	27,00	27,60	115,18	820,47

Среднедневное значение за 1 неделю		833,83	27,00	27,56	115,21	820,40
---	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						

Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	9,00	6,50	15,00	137,50
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26/12	250,00	3,58	11,25	49,09	330,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	10,57	41,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69	0	2,50	26,00
Итого:		874,00	27,00	27,60	115,00	819,27
Итого за день:		874,00	27,00	27,60	115,00	819,27

2 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Суп харчо домашнему	ТТК 1748-1/26/12	250,00	8,83	14,61	30,50	277,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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	9,06	7,15	29,28	237,25
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-70/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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 яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,40	2,65	21,92	126,52
Итого:		808,00	27,02	27,61	115,31	821,35
Итого за день:		808,00	27,02	27,61	115,31	821,35

3 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26/12	250,00	14,43	13,98	45,34	367,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	7,67	9,23	13,12	157,00
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
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	40,00	3,28	1,04	18,52	96,56
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	27,00	1,94	0,23	13,69	66,42
Итого:		828,00	29,14	28,18	127,91	885,20
Итого за день:		828,00	29,14	28,18	127,91	885,20

4 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						

Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26/12	250,00	7,60	7,19	69,38	376,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	18,00	3,78	3,04	0,14	43,04
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	10,00	12,81	2,70	141,88
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Итого:		814,00	27,00	27,60	115,00	819,32
Итого за день:		814,00	27,00	27,60	115,00	819,32

5 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
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	0,82	7,00	33,35	193,00
Фрикадельки	ТТК 1904/26	17,00	3,57	2,87	0,14	40,65
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	14,62	7,05	7,61	127,53
Каша пшенная 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:		809,00	27,00	27,65	115,81	819,93
Итого за день:		809,00	27,00	27,65	115,81	819,93

6 День						
Питание с род. платой (5-11классы)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26/12	250,00	4,33	12,63	45,06	262,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	22,00	0,54	2,90	0,72	31,55
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,71	1,01	1,23	132,87
Итого:		898,00	27,00	27,60	115,00	819,60
Итого за день:		898,00	27,00	27,60	115,00	819,60

Среднедневное значение за 2 недели		838,50	27,36	27,71	117,34	830,78
---	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Среднедневное значение за две недели	836,17	27,18	27,64	116,28	825,59
--------------------------------------	--------	-------	-------	--------	--------

Стоимость питания 198 руб. в день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Льгота с 12 лет						
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	200,00	2,77	5,64	45,78	177,00
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Горбуша с овощами	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	1,23	138,64
Итого:		660,00	19,00	19,00	82,53	560,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	6,62	6,01	14,11	237,78
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Сметана	ТТК 1830/26	25,00	0,61	3,30	0,82	35,86
Фрикадельки	ТТК 1904/26	30,00	6,30	5,06	0,24	71,73
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
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
Итого:		912,00	26,95	27,60	82,00	820,00
Итого за день:		1 572,00	45,95	46,60	164,53	1 380,26

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	20,00	1,44	1,70	11,10	63,48
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,73	7,24	12,77	114,00
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
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:		710,00	19,00	19,00	82,00	559,67
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26	250,00	5,77	0,01	20,71	226,08
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06

Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	225,00	12,88	13,67	29,76	224,58
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	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Батон "Спорт - актив"	ТТК 1872/26	30,00	2,70	1,80	14,10	83,40
Итого:		801,00	27,00	27,60	115,00	820,90
Итого за день:						
		1 511,00	46,00	46,60	197,00	1 380,57

3 День						
Льгота с 12 лет						
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 1554-1/26	212,00	12,84	7,17	15,29	177,00
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
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:		612,00	19,00	19,00	80,00	559,90
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26	250,00	1,82	5,81	18,28	44,20
Говядина отварная	ТТК 1902/26	14,00	4,62	3,25	0,15	47,68
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Салат "Радуга"	ТТК 1782/26	100,00	2,93	4,95	9,65	94,87
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-3/26	200,00	12,32	10,92	32,72	379,09
Компот из кураги	ТТК 1711-70/26	200,00	1,05	0,07	23,79	89,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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:		934,00	27,00	27,60	115,00	820,00
Итого за день:						
		1 546,00	46,00	46,60	195,00	1 379,90

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	0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Салат "Картофельный"	ТТК 1785-1/26	100,00	2,98	7,48	14,54	109,31
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Сок	ТТК 1720/26	180,00	0	0	18,54	77,83

Пельмени мясные	ТТК 1813/26	200,00	9,53	1,96	52,50	290,00
Итого:		806,00	27,00	27,60	115,00	820,34
Итого за день:		1 363,00	46,00	46,60	197,00	1 380,34

5 День						
Льгота с 12 лет						
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26	205,00	11,17	5,33	37,38	178,45
Салат "Ветерок"	ТТК 1789/26	100,00	0,83	8,87	3,58	95,30
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Итого:		620,00	18,73	19,00	82,00	520,80
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	7,04	4,06	2,51	121,00
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Фрикадельки	ТТК 1904/26	15,00	3,15	2,53	0,12	35,86
Напиток "Облепиховый"	ТТК 1743/26	200,00	0,27	0,08	13,61	53,80
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26	250,00	2,07	4,95	5,86	116,26
Апельсин	ТТК 1829/26	160,00	1,44	0,32	13,44	62,40
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Итого:		1 025,00	27,00	27,60	115,00	821,63
Итого за день:		1 645,00	45,73	46,60	197,00	1 342,43

6 День						
Льгота с 12 лет						
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	243,00	4,61	7,21	30,51	143,25
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
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:		578,00	18,99	19,45	81,29	523,51
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	180,00	2,16	2,73	43,14	144,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	24,28	92,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	11,00	110,93
Суп "Щурпа"	ТТК 1765-1/26	250,00	0,29	2,93	13,95	121,28
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Говядина отварная	ТТК 1902/26	20,00	6,60	4,64	0,22	68,12
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Котлета "Купеческая"	ТТК 1536-1/26	100,00	10,19	9,57	1,15	153,41
Итого:		891,00	27,00	27,60	115,00	819,64
Итого за день:		1 469,00	45,99	47,05	196,29	1 343,15

Среднедневное значение за 1 неделю		1 517,67	45,95	46,68	191,14	1 367,78
---	--	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

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	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Итого:		640,00	19,00	19,00	80,66	560,76
Помидоры черри	ТТК 1928/26	46,00	0,40	0,09	1,80	9,66
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26	250,00	1,88	10,60	52,88	321,79
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Говядина отварная	ТТК 1902/26	15,00	4,95	3,48	0,16	51,09
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	9,00	6,50	15,00	137,50
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69	0	2,50	26,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	10,57	41,40
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	11,00	110,93
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Итого:		927,00	27,00	27,50	115,00	820,57
Итого за день:		1 567,00	46,00	46,50	195,66	1 381,33

2 День						
Льгота с 12 лет						
Йогурт фруктовый	ТТК 2124/26	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00
Напиток "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04	0	9,31	35,44
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	10,79	13,16	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	27,00	1,94	2,30	14,99	85,70
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40
Итого:		667,00	19,00	19,00	82,00	559,58
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	15,00	1,08	0,13	7,61	36,90
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-70/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Запеканка картофельная с мясом	ТТК 1820-1/26	225,00	9,39	7,41	30,36	246,00
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Говядина отварная	ТТК 1902/26	10,00	3,30	2,32	0,11	34,06
Слойка с яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,40	2,65	21,92	126,52
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Суп харчо по-домашнему	ТТК 1748-1/26	250,00	4,02	2,73	23,17	124,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Огурцы по-деревенски	ТТК 1932/26	100,00	0,94	9,91	3,70	105,50

Итого:	926,00	27,02	27,61	115,24	821,78
Итого за день:	1 593,00	46,02	46,61	197,24	1 381,36

3 День						
Льгота с 12 лет						
Панкейки	ТТК 1896/26	60,00	6,79	11,74	19,08	196,68
Макароны с птицей	ТТК 1801-1/26	208,00	7,18	5,71	25,65	182,59
Овощное ассорти	ТТК 1919/26	45,00	0,40	0,06	1,78	8,66
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:		553,00	19,00	19,00	82,00	560,25
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	7,67	9,23	13,12	157,00
Каша перловая рассыпчатая	ТТК 1673/26	190,00	0,95	2,11	11,97	84,34
Компот из чернослива	ТТК 1734-70/26	200,00	0,55	0,16	24,22	94,61
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
Масло сливочное	ТТК 1833/26	7,00	1,30	3,66	9,07	55,75
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	20,00	1,64	0,52	9,26	48,28
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:		989,00	28,30	31,26	124,72	875,92
Итого за день:		1 542,00	47,30	50,26	206,72	1 436,17

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 филе индейки	ТТК 1819-1/26	248,00	14,13	18,27	39,11	364,00
Итого:		648,00	19,00	19,00	82,00	560,20
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
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	10,00	12,81	2,70	141,88
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	8,00	0,58	0,07	4,06	19,68
Слойка с клубникой	ТТК 1890/26	75,00	3,85	2,59	44,73	226,00
Итого:		959,00	26,97	27,60	115,00	820,56
Итого за день:		1 607,00	45,97	46,60	197,00	1 380,76

5 День						
Льгота с 12 лет						

Котлета "Волжская"	ТТК 1678-1/26	100,00	10,23	6,46	28,09	163,00
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Блинчики с клубникой	ТТК 1883/26	80,00	2,77	3,41	4,52	135,04
Рис запеченный	ТТК 1664/26	200,00	1,59	3,95	23,00	134,72
Салат "Сытный"	ТТК 1779-1/26	100,00	2,73	4,95	4,92	36,31
Итого:		700,00	19,00	19,00	82,00	560,85
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
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	0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	14,62	7,05	7,61	127,53
Итого:		1 028,00	27,00	27,60	115,00	820,50
Итого за день:		1 728,00	46,00	46,60	197,00	1 381,35

6 День						
Льгота с 12 лет						
Сметана	ТТК 1830/26	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
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:		572,00	19,00	19,00	82,00	560,00
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
Сметана	ТТК 1830/26	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
Завитушка с корицей	ТТК 1895/26	75,00	1,37	9,61	19,00	126,10
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,71	1,01	1,23	132,87
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Зелень свежая	ТТК 1916/26	2,00	0,06	0,01	0,17	0,99
Итого:		1 090,00	27,00	27,60	114,95	820,85
Итого за день:		1 662,00	46,00	46,60	196,95	1 380,85

Среднедневное значение за 2 недели	1 616,50	46,22	47,20	198,43	1 390,30
---	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

Среднедневное значение за две недели	1 567,09	46,09	46,94	194,79	1 379,04
---	-----------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

Стоимость питания 446 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)						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Каша пшеничная рассыпчатая	ТТК 1674/26	180,00	2,49	5,08	41,20	159,30
Горбуша с овощами	ТТК 2098/26	100,00	8,82	11,91	1,23	138,64
Салат "Солнышко"	ТТК 1779-1/26	100,00	1,88	0,71	14,05	66,13
Яблоко	ТТК 1923/26	120,00	1,15	0,48	13,92	58,42
Какао с молоком	ТТК 1860/26	200,00	3,06	0,61	1,60	90,16
Итого:		720,00	19,00	18,97	82,00	560,67
Итого за день:						
		720,00	19,00	18,97	82,00	560,67

2 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	22,00	1,58	1,87	12,21	69,83
Каша молочная пшеничная с яблоком	ТТК 1699/26	200,00	6,73	7,24	12,77	114,00
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	6,71	8,56	28,17	188,57
Сырники из творога	ТТК 1691/26	90,00	1,53	3,67	7,46	87,29
Итого:		732,00	22,97	24,11	94,79	644,55
Итого за день:						
		732,00	22,97	24,11	94,79	644,55

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	200,00	12,11	6,76	14,42	166,98
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
Напиток "Каркаде" с апельсином	ТТК 1721/26	180,00	0,48	0,01	13,17	53,87
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:		680,00	19,00	19,00	82,00	560,89

Итого за день:	680,00	19,00	19,00	82,00	560,89
-----------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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	10,10	4,07	33,13	148,00
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	16,06	18,89	82,46	515,97
Итого за день:		561,00	16,06	18,89	82,46	515,97

5 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Слойка с малиной	ТТК 1889/26	75,00	3,50	4,38	11,00	110,93
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 1814-1/26	210,00	11,44	5,46	38,29	182,80
Огурцы консервированные	ТТК 1931-2/26	100,00	0,28	0	18,21	20,00
Напиток "Дюшес"	ТТК 2093/26	200,00	0,03	0,06	10,04	40,08
Итого:		605,00	16,85	10,08	87,54	401,83
Итого за день:		605,00	16,85	10,08	87,54	401,83

6 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Салат из свеклы с зеленым горошком	ТТК 1771-1/26	100,00	1,68	0,58	10,62	92,00
Жаркое "Ассорти" с мясом	ТТК 1816-3/26	250,00	4,74	7,42	31,39	147,38
Сметана	ТТК 1830/26	12,00	0,29	1,58	0,39	17,21
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:		657,00	19,00	19,00	82,52	560,14
Итого за день:		657,00	19,00	19,00	82,52	560,14

Среднедневное значение за 1 неделю	659,17	18,81	18,34	85,22	540,68
---	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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	190,00	4,87	3,96	12,73	127,02
Чай чёрный со смородиной	ТТК 1854/26	200,00	0,24	0,06	9,77	38,40
Батон	ТТК 1873/26	40,00	3,20	0,36	20,00	96,04
Мандарин	ТТК 1827/26	110,00	0,83	0,19	9,41	42,69
Итого:		740,00	21,32	19,56	86,05	615,57

Итого за день:	740,00	21,32	19,56	86,05	615,57
-----------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

2 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Батон	ТТК 1873/26	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Запеканка из творога	ТТК 1652/26	100,00	5,89	10,79	13,16	103,00
Молоко сгущенное	ТТК 1832/26	16,00	1,15	1,36	8,88	50,78
Каша молочная рисовая с ягодами	ТТК 1822/26	200,00	4,73	3,15	20,04	187,40
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 "Каркаде"	ТТК 1708/26	200,00	0,04	0	9,31	35,44
Итого:		696,00	19,49	21,50	82,38	586,68
Итого за день:		696,00	19,49	21,50	82,38	586,68

3 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Помидор свежий дольками	ТТК 1929/26	100,00	0,88	0,20	3,92	21,00
Макароны с птицей	ТТК 1801-1/26	219,00	7,56	6,01	27,01	192,25
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	20,00	1,60	0,18	10,00	48,02
Итого:		599,00	18,26	19,26	75,50	534,23
Итого за день:		599,00	18,26	19,26	75,50	534,23

4 День						
Дополнительное питание (завтрак)						
Каша гречневая с филе индейки	ТТК 1819-1/26	235,00	13,39	17,31	37,06	344,92
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
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым горошком	ТТК 1775-1/26	100,00	1,78	4,20	10,00	121,00
Итого:		715,00	18,44	22,06	79,95	614,10
Итого за день:		715,00	18,44	22,06	79,95	614,10

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	10,23	6,46	28,09	163,00
Теплый компот с грушей и корицей	ТТК 1747/26	200,00	0,08	0,05	11,47	43,76
Сыр порционно	ТТК 1694/26	12,00	1,90	2,75	13,34	96,90
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
Рис запеченный	ТТК 1664/26	200,00	1,59	3,95	23,00	134,72
Итого:		732,00	22,50	21,93	105,34	705,77
Итого за день:		732,00	22,50	21,93	105,34	705,77

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
Запеканка картофельная с печенью	ТТК 1612-1/26	219,00	14,27	7,07	48,24	302,11
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
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
Черный чай с имбирем	ТТК 1865/26	200,00	0,23	0,05	9,45	37,76
Итого:		624,00	19,42	19,18	92,75	560,33
Итого за день:						
		624,00	19,42	19,18	92,75	560,33

Среднедневное значение за 2 неделю		684,33	19,91	20,58	87,00	602,78
---	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Среднедневное значение за две недели		671,75	19,36	19,46	86,11	571,73
---	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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)						
Наггетсы из птицы	ТТК 1799/26	100,00	6,62	6,01	14,11	237,78
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Щи из свежей капусты с картофелем	ТТК 1754-1/26/12	250,00	7,89	11,35	56,83	243,00
Напиток клюквенный	ТТК 2091/26	200,00	0,12	0,04	10,67	42,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК1672/26	180,00	4,62	3,75	12,06	120,34
Итого:		815,00	27,00	27,60	115,00	820,23
Итого за день:						
		815,00	27,00	27,60	115,00	820,23

2 День						
Дополнительное питание (обед)						
Суп-лапша с перцем	ТТК 1764-1/26/12	250,00	11,22	14,44	28,95	365,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Плов из булгура с филе индейки	ТТК 2122/26	200,00	11,45	12,15	26,45	199,63

Компот из свежих яблок с ягодами	ТТК 1738-70/26	200,00	0,23	0,11	26,16	101,59
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	115,07	820,41
Итого за день:		814,00	27,00	27,60	115,07	820,41

3 День						
Дополнительное питание (обед)						
Суп-пюре гороховый	ТТК 1763-1/26/12	250,00	9,40	15,72	27,66	198,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03		0,09	0,49
Рагу овощное из птицы	ТТК 1806-3/26	205,00	12,63	11,19	33,54	388,57
Компот из кураги	ТТК 1711-70/26	200,00	1,05	0,07	23,79	89,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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:		811,00	27,00	27,60	115,00	819,71
Итого за день:		811,00	27,00	27,60	115,00	819,71

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	1,99	16,97	27,10	197,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	14,62	7,05	7,61	127,53
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	30,00	2,16	0,25	15,21	73,80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Итого:		916,00	27,00	27,60	115,50	819,29
Итого за день:		916,00	27,00	27,60	115,50	819,29

5 День						
Дополнительное питание (обед)						
Маффин творожный	ТТК 1887/26	60,00	2,88	11,16	26,16	216,60
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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	5,00	0,36	0,04	2,54	12,30
Рис припущенный	ТТК 1676/26	180,00	6,72	2,09	32,30	94,00
Рыба, запеченная с томатом	ТТК 1805/26	100,00	7,04	4,06	2,51	121,00
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 1907-1/26/12	250,00	7,39	9,58	22,95	249,00
Итого:		830,00	27,00	27,36	115,51	822,30

Итого за день:	830,00	27,00	27,36	115,51	822,30
-----------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

6 День						
Дополнительное питание (обед)						
Суп "Шурпа"	ТТК 1765-1/26/12	250,00	5,26	10,76	18,02	248,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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	10,19	9,57	1,15	153,41
Булгур с маслом	ТТК 1667/26	200,00	2,40	3,03	47,93	160,00
Напиток из плодов шиповника	ТТК 1707/26	200,00	0,68	0,28	24,28	92,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Итого:		817,00	27,00	27,60	115,18	820,47
Итого за день:		817,00	27,00	27,60	115,18	820,47

Среднедневное значение за 1 неделю	833,83	27,00	27,56	115,21	820,40
---	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Неделя						
1 День						
Дополнительное питание (обед)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Маффин ванильный	ТТК 1886/26	60,00	2,88	3,62	16,49	110,04
Сметана	ТТК 1830/26	18,00	0,44	2,38	0,59	25,82
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	20,00	4,20	3,38	0,16	47,82
Котлета рыбная из трески	ТТК 1793/26	100,00	9,00	6,50	15,00	137,50
Щи "Крестьянские"	ТТК 1756-1/26/12	250,00	3,58	11,25	49,09	330,00
Напиток клюквенный с мандарином	ТТК 2089/26	200,00	0,12	0,04	10,57	41,40
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Рис с куркумой	ТТК 1675/26	180,00	3,69	0	2,50	26,00
Итого:		874,00	27,00	27,60	115,00	819,27
Итого за день:		874,00	27,00	27,60	115,00	819,27

2 День						
Дополнительное питание (обед)						
Суп харчо домашнему	ТТК 1748-1/26/12	250,00	8,83	14,61	30,50	277,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	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	9,06	7,15	29,28	237,25
Компот из свежих яблок и груш	ТТК 2123-70/26	200,00	0,15	0,13	12,35	51,20
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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 яблоком	ТТК 1892/26	75,00	5,40	2,65	21,92	126,52
Итого:		808,00	27,02	27,61	115,31	821,35

Итого за день:	808,00	27,02	27,61	115,31	821,35
-----------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

3 День						
Дополнительное питание (обед)						
Солянка "Праздничная"	ТТК 1763-1/26/12	250,00	14,43	13,98	45,34	367,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	10,00	0,24	1,32	0,33	14,34
Котлета "Сливочная"	ТТК 2114/26	100,00	7,67	9,23	13,12	157,00
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
Хлебцы "Докторские"	ТТК 1870/26	40,00	3,28	1,04	18,52	96,56
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	27,00	1,94	0,23	13,69	66,42
Итого:		828,00	29,14	28,18	127,91	885,20
Итого за день:		828,00	29,14	28,18	127,91	885,20

4 День						
Дополнительное питание (обед)						
Борщ "Домашний"	ТТК 1910-1/26/12	250,00	7,60	7,19	69,38	376,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Фрикадельки	ТТК 1904/26	18,00	3,78	3,04	0,14	43,04
Сметана	ТТК 1830/26	20,00	0,49	2,64	0,66	28,69
Ромштекс	ТТК 1683/26	100,00	10,00	12,81	2,70	141,88
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	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
Итого:		814,00	27,00	27,60	115,00	819,32
Итого за день:		814,00	27,00	27,60	115,00	819,32

5 День						
Дополнительное питание (обед)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
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	0,82	7,00	33,35	193,00
Фрикадельки	ТТК 1904/26	17,00	3,57	2,87	0,14	40,65
Сметана	ТТК 1830/26	15,00	0,37	1,98	0,49	21,51
Котлета "Пожарская"	ТТК 2125/26	100,00	14,62	7,05	7,61	127,53
Каша пшенная 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:		809,00	27,00	27,65	115,81	819,93
Итого за день:		809,00	27,00	27,65	115,81	819,93

6 День						
---------------	--	--	--	--	--	--

Дополнительное питание (обед)						
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК 1874/26	10,00	0,72	0,08	5,07	24,60
Суп из овощей с фасолью	ТТК 1751-1/26/12	250,00	4,33	12,63	45,06	262,00
Зелень свежая	ТТК 1916/26	1,00	0,03	0	0,09	0,49
Сметана	ТТК 1830/26	22,00	0,54	2,90	0,72	31,55
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 из ржано-пшеничной муки	ТТК 1871/26	35,00	2,34	0,35	15,44	75,60
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1688-1/26	100,00	14,71	1,01	1,23	132,87
Итого:		898,00	27,00	27,60	115,00	819,60
Итого за день:						
		898,00	27,00	27,60	115,00	819,60

Среднедневное значение за 2 недели	838,50	27,36	27,71	117,34	830,78
---	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Среднедневное значение за две недели	836,17	27,18	27,64	116,28	825,59
---	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Стоимость питания 198 руб. в день

Заместитель генерального
директора

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 0282143400ABB2D3B64B4D0099BF019386
Владелец **Колотова Татьяна Александровна**
Действителен с 25.03.2025 по 04.05.2026

Т.А. Колотова