



## МЕНЮ для детей, обучающихся 5-11 классы

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий - ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	------------------------

1 день

**Завтрак**

302/04	Каша пшеничная молочная	200	29,5	8,3	7,6	43,2	274
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ТТК 111	Плюшка московская	90	15,7	8,3	10,9	58,2	365,4
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
<b>ИТОГО :</b>		<b>590</b>	<b>74,20</b>	<b>18,50</b>	<b>20,10</b>	<b>127,00</b>	<b>761,20</b>

**Обед**

ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	18,5	2	6,7	13	118,3
ТТК 400	Котлета "Нежность"	100	69	18,5	11,8	16,1	243
ТТК 20	Картофельное пюре	200	38,6	4,2	11	29	252
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
310	Хлеб пшеничный	40	3,6	3	0,3	19,7	94
311	Хлеб ржаной	40	3,6	2	0,4	18	84
<b>ИТОГО :</b>		<b>840</b>	<b>142,80</b>	<b>31,30</b>	<b>30,60</b>	<b>130,60</b>	<b>939,10</b>

**ИТОГО за день :****1430****217****49,8****50,7****257,6****1700,3**

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий - ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	------------------------

2 день

**Завтрак**

ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	19,8	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 234	Котлета домашняя	70	49,7	12,1	9	9,7	161,8
ТТК 231	Соус красный основной	50	2	0,4	0,9	2,9	22
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>550</b>	<b>87,50</b>	<b>25,40</b>	<b>18,50</b>	<b>92,80</b>	<b>630,40</b>

**Обед**

65	Салат из свежей капусты	130	10,4	2	6,5	12	113,1
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13	2,9	3,5	20,7	126,5
ТТК 462	Плов из свинины	280	92,9	22,4	19,1	50,7	480
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
310	Хлеб пшеничный	40	3,6	3	0,3	19,7	94
311	Хлеб ржаной	40	3,6	2	0,4	18	84
<b>ИТОГО :</b>		<b>947</b>	<b>129,50</b>	<b>32,50</b>	<b>29,80</b>	<b>136,30</b>	<b>958,70</b>

**ИТОГО за день :****1497****217****57,9****48,3****229,1****1589,1**

Номер орника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
-----------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	---------------------------------

3 день

**Завтрак**

302	Каша манная молочная	200	29	7,2	6,5	37,5	238
ТТК 90	Сырники из творога	100	55,5	15,9	10,7	22,5	247,8
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>550</b>	<b>98,50</b>	<b>28,20</b>	<b>19,90</b>	<b>97,20</b>	<b>676,80</b>

**Обед**

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	21	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	68	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	190	21,5	10,4	7,3	45,3	293,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
310	Хлеб пшеничный	25	2,25	1,9	0,2	12,3	58,8
311	Хлеб ржаной	25	2,25	1,2	0,3	11,2	52,5
<b>ИТОГО :</b>		<b>800</b>	<b>118,50</b>	<b>30,60</b>	<b>33,10</b>	<b>118,40</b>	<b>896,20</b>

**ИТОГО за день :****1350****217****58,8****53****215,6****1573**

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	---------------------------------

4 день

**Завтрак**

302/96	Каша пшеничная вязкая	220	19,8	6,6	8,9	36,7	261,1
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	60/50	43,5	7	10	9	154
ТТК 7	Батон	60	6	4,3	1,3	25,7	132
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
<b>ИТОГО :</b>		<b>590</b>	<b>72,80</b>	<b>18,10</b>	<b>20,20</b>	<b>91,40</b>	<b>624,80</b>

**Обед**

ТТК 62	Салат из квашеной капусты с яйцом	100/20	21,5	1,7	5,1	10,1	92,8
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	15,5	2,1	6,7	9,4	103,2
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	70	15,2	21,8	6	281
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	19,8	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
310	Хлеб пшеничный	28	2,52	2,1	0,2	13,8	65,8
311	Хлеб ржаной	27	2,38	1,3	0,3	12,1	56,7
<b>ИТОГО :</b>		<b>915</b>	<b>144,20</b>	<b>30,00</b>	<b>40,20</b>	<b>121,00</b>	<b>961,10</b>

**ИТОГО за день :****1505****217****48,1****60,4****212,4****1585,9**

ер лика дептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
<b>день</b>		<b>Завтрак</b>					
302	Каша рисовая молочная	200	35	5,5	6,4	38,8	236
ТТК 90	Сырники из творога	100	55,5	15,9	10,7	22,5	247,8
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>550</b>	<b>104,50</b>	<b>26,50</b>	<b>19,80</b>	<b>98,50</b>	<b>674,80</b>

		<b>Обед</b>					
52	Салат из свеклы отварной	120	13,8	1,7	7,3	10	112,6
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	11,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 535	Котлета рыбная (минтай)	100	37	13,6	9,1	16,4	200,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	34,8	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
310	Хлеб пшеничный	34	3,06	2,6	0,3	16,7	79,9
311	Хлеб ржаной	32	2,84	1,6	0,3	14,4	67,2
<b>ИТОГО :</b>		<b>916</b>	<b>112,50</b>	<b>30,90</b>	<b>33,20</b>	<b>121,50</b>	<b>922,60</b>

<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1466</b>	<b>217</b>	<b>57,4</b>	<b>53</b>	<b>220</b>	<b>1597,4</b>
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-----------	------------	---------------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	------------------------------

<b>6 день</b>		<b>Завтрак</b>					
302	Каша пшенная молочная	220	32,4	8,8	8,1	42,5	279,4
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
103	Рулет с маком	100	15	7,8	8,7	48,4	305
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>620</b>	<b>78,40</b>	<b>19,30</b>	<b>18,40</b>	<b>116,90</b>	<b>711,20</b>

		<b>Обед</b>					
ТТК 53	Салат "Веснушка" (капуста свеж, кукур конс)	110	17	1,9	5,5	11	101,2
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	18,5	2	6,7	13	118,3
ТТК 234	Котлета домашняя	100	71,1	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	19,8	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 231	Соус красный основной	50	2	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
310	Хлеб пшеничный	37	3,33	2,8	0,3	18,2	87
311	Хлеб ржаной	38	3,37	1,9	0,4	17,1	79,8
<b>ИТОГО :</b>		<b>975</b>	<b>138,60</b>	<b>33,50</b>	<b>32,60</b>	<b>138,70</b>	<b>967,70</b>

<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1595</b>	<b>217</b>	<b>52,8</b>	<b>51</b>	<b>255,6</b>	<b>1678,9</b>
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-----------	--------------	---------------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
<b>Завтрак</b>							
ТТК 462	Плов из свинины	250	83	20	17,1	45,2	428,6
ТТК 231	Соус красный основной	50	2	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
<b>ИТОГО :</b>		<b>550</b>	<b>99,00</b>	<b>25,50</b>	<b>20,70</b>	<b>85,30</b>	<b>641,60</b>

<b>Обед</b>							
ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13	2,9	3,5	20,7	126,5
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	71,5	14,3	17,1	9,5	247,3
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,4	9,8	7	43	278,4
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
310	Хлеб пшеничный	39	3,5	3	0,3	19,2	91,7
311	Хлеб ржаной	40	3,6	2	0,4	18	84
<b>ИТОГО :</b>		<b>816</b>	<b>118,00</b>	<b>32,20</b>	<b>28,30</b>	<b>125,60</b>	<b>889,00</b>

<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1366</b>	<b>217</b>	<b>57,7</b>	<b>49</b>	<b>210,9</b>	<b>1530,6</b>
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-----------	--------------	---------------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
<b>Завтрак</b>							
302	Каша манная молочная	200	29	7,2	6,5	37,5	238
142/2013	Сырники из творога	100	60,2	18,7	12,7	11,4	234
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
<b>ИТОГО :</b>		<b>550</b>	<b>97,70</b>	<b>29,70</b>	<b>20,30</b>	<b>90,30</b>	<b>659,70</b>

<b>Обед</b>							
65	Салат из свежей капусты	130	10,4	2	6,5	12	113,1
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	21	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 535	Котлета рыбная (минтай)	100	37	13,6	9,1	16,4	200,1
ТТК 20	Картофельное пюре	180	34,8	3,8	9,9	26,1	226,8
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
310	Хлеб пшеничный	39	3,51	3	0,3	19,2	91,7
311	Хлеб ржаной	35	3,09	1,7	0,4	15,7	73,5
<b>ИТОГО :</b>		<b>944</b>	<b>119,30</b>	<b>27,20</b>	<b>33,30</b>	<b>130,80</b>	<b>942,10</b>

<b>ИТОГО за день :</b>		<b>1494</b>	<b>217</b>	<b>56,9</b>	<b>53,6</b>	<b>221,1</b>	<b>1601,8</b>
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

№ п/п	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
<b>Завтрак</b>							
день							
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	190	20,9	7,3	6,2	45	264,6
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	60/50	43,5	7	10	9	154
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>78,40</b>	<b>19,40</b>	<b>18,90</b>	<b>91,20</b>	<b>609,60</b>

<b>Обед</b>							
ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	120	15,6	1,9	6	9,1	99,6
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	15,5	2,1	6,7	9,4	103,2
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	70	15,2	21,8	6	281
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,4	9,8	7	43	278,4
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
310	Хлеб пшеничный	43	3,82	3,3	0,3	21,2	101,1
311	Хлеб ржаной	42	3,78	2,1	0,5	18,9	88,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>945</b>	<b>138,60</b>	<b>36,00</b>	<b>42,70</b>	<b>142,40</b>	<b>1 099,30</b>

<b>ИТОГО за день :</b>	<b>1495</b>	<b>217</b>	<b>55,4</b>	<b>61,6</b>	<b>233,6</b>	<b>1708,9</b>
------------------------	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

№ п/п	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий - ность (ккал)
-------	-------------------	---------	------------	-------	------	---------------	------------------------------

<b>Завтрак</b>							
10 день							
190	Каша "Дружба"	200	32	7,2	8	42,6	267,6
ТТК 90	Сырники из творога	100	55,5	15,9	10,7	22,5	247,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>96,00</b>	<b>26,90</b>	<b>19,80</b>	<b>106,50</b>	<b>703,10</b>

<b>Обед</b>							
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	11,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	100	66	21,2	8,5	18	232,2
ТТК 546	Рис припущенный с овощами	190	30,4	4,9	11,7	38,3	278,7
ТТК 231	Соус красный основной	40	1,6	0,3	0,7	2,3	17,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
310	Хлеб пшеничный	31	2,79	2,4	0,2	15,3	72,9
311	Хлеб ржаной	31	2,71	1,5	0,3	13,9	65,1
	<b>ИТОГО :</b>	<b>849</b>	<b>121,00</b>	<b>37,80</b>	<b>27,60</b>	<b>120,70</b>	<b>884,60</b>

<b>ИТОГО за день :</b>	<b>1399</b>	<b>217</b>	<b>64,7</b>	<b>47,4</b>	<b>227,2</b>	<b>1587,7</b>
------------------------	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------