



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>30,2</b>	<b>83,5</b>	<b>732,9</b>	<b>2,7</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>565</b>	<b>25,5</b>	<b>31,4</b>	<b>90,5</b>	<b>777</b>	<b>2,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>50</b>	<b>61,6</b>	<b>174</b>	<b>1509,9</b>	<b>5,4</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,6	4	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Овощи свежие ( помидор св.)	10	0,1	0,02	0,4	2,3	1,4	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>515</b>	<b>39,6</b>	<b>42,32</b>	<b>78,9</b>	<b>855,3</b>	<b>5,7</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Грудка кури в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,6	4	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Овощи свежие ( помидор св.)	15	0,2	0,03	0,6	3,5	2,1	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>550</b>	<b>41,4</b>	<b>43,93</b>	<b>87,62</b>	<b>912,3</b>	<b>6,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>81</b>	<b>86,25</b>	<b>166,52</b>	<b>1767,6</b>	<b>12,1</b>	
<b>1 неделя, 3 день - среда</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	29,3	12,1	29,1	342,3	0,4	366
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		ттк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
<b>Итого за полдник</b>	<b>635</b>	<b>33,6</b>	<b>14,5</b>	<b>96,25</b>	<b>641,3</b>	<b>4,7</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Овощи свежие ( огурец св.)	10	0,1	0,01	0,3	1,4	1	576
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		421
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>555</b>	<b>24</b>	<b>37,34</b>	<b>102,1</b>	<b>837,6</b>	<b>8,6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>57,6</b>	<b>51,84</b>	<b>198,35</b>	<b>1478,9</b>	<b>13,3</b>	
<b>1 неделя, 4 день - четверг</b>							

<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Овощи свежие ( помидор св.)	10	0,1	0,02	0,4	2,3	1,4	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>545</b>	<b>28,85</b>	<b>27,57</b>	<b>82,85</b>	<b>700,1</b>	<b>3,6</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>565</b>	<b>29,5</b>	<b>28,8</b>	<b>90,2</b>	<b>743,4</b>	<b>2,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>58,35</b>	<b>56,37</b>	<b>173,05</b>	<b>1443,5</b>	<b>5,8</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие ( огурец св.)	10	0,1	0,01	0,3	1,4	1	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>515</b>	<b>23,15</b>	<b>45,66</b>	<b>64,9</b>	<b>741,1</b>	<b>19,54</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Мясные палочки с яйцом и сыром	100	17,2	38,4	11,2	437,8	0,08	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи свежие ( огурец св.)	15	0,2	0,02	0,4	2,1	1,5	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>550</b>	<b>23,9</b>	<b>47,02</b>	<b>69,4</b>	<b>774,5</b>	<b>23,68</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>47,05</b>	<b>92,68</b>	<b>134,3</b>	<b>1515,6</b>	<b>43,22</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Митболы с сыром	100	19	25	11	312	3,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>28,1</b>	<b>33</b>	<b>86,4</b>	<b>723,3</b>	<b>8,2</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Митболы с сыром	100	19	25	11	312	3,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>565</b>	<b>28,3</b>	<b>34,2</b>	<b>87,2</b>	<b>737,4</b>	<b>4,5</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>56,4</b>	<b>67,2</b>	<b>173,6</b>	<b>1460,7</b>	<b>12,7</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685

Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>535</b>	<b>29,75</b>	<b>25,95</b>	<b>83,75</b>	<b>650,82</b>	<b>3</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Рубатки куриные	100	23	18	11,3	262,02	2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>565</b>	<b>30,5</b>	<b>27,2</b>	<b>91,5</b>	<b>696,42</b>	<b>3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>60,25</b>	<b>53,15</b>	<b>175,25</b>	<b>1347,24</b>	<b>6</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
«Колобасики»	100	15	25,6	8	317,4	2,6	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,2	141		421
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>555</b>	<b>24,8</b>	<b>35,3</b>	<b>87,6</b>	<b>760,3</b>	<b>21,1</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
«Колобасики»	100	15	25,6	8	317,4	2,6	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,2	141		421
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
<b>Итого за полдник</b>	<b>585</b>	<b>25,4</b>	<b>36,6</b>	<b>92</b>	<b>793</b>	<b>24,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>50,2</b>	<b>71,9</b>	<b>179,6</b>	<b>1553,3</b>	<b>45,8</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5		332
Овощи свежие ( огурец св.)	10	0,1	0,01	0,3	1,4	1	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>545</b>	<b>26,8</b>	<b>23,31</b>	<b>81,6</b>	<b>610,7</b>	<b>3,05</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Шницель по-капитански	100	18,4	15,3	12,1	228	1,05	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Овощи свежие ( огурец св.)	10	0,1	0,01	0,3	1,4	1	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>575</b>	<b>27,8</b>	<b>24,51</b>	<b>88,6</b>	<b>654,8</b>	<b>3,05</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>54,6</b>	<b>47,82</b>	<b>170,2</b>	<b>1265,5</b>	<b>6,1</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Полдник (1-4кл)</b>							
Голубцы ленивые	100	8,06	23,5	11,05	293	40,9	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520
Овощи свежие ( помидор св.)	10	0,1	0,02	0,4	2,3	1,4	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>545</b>	<b>14,36</b>	<b>32,12</b>	<b>67,25</b>	<b>619,6</b>	<b>61,5</b>	
<b>Полдник (5-11 кл)</b>							
Голубцы ленивые	100	8,06	23,5	11,05	293	40,9	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи свежие ( помидор св.)	10	0,1	0,02	0,4	2,3	1,4	576
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>575</b>	<b>14,96</b>	<b>33,42</b>	<b>71,65</b>	<b>652,3</b>	<b>65,1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>29,32</b>	<b>65,54</b>	<b>138,9</b>	<b>1271,9</b>	<b>126,6</b>	

<b>Всего в среднем за 10 дней</b>							
завтрак (1-4 кл)		27,4	31,1	81,7	706,8	13,7	
обед (5-11 кл)		27,1	34,4	87,1	757,9	14,4	