

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Престиж-кафе"

_____ А.В. Герасимов

Согласовано
Директор Муниципального образовательного учреждения
"Новодвинская Гимназия"

_____ А.П. Тебенькова

Примерное 10 дневное меню для учащихся общеобразовательных школ на осенне-зимний период 2023-2024г

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход порции, г | Питательные вещества (г) | | | Энергетическая ценность кКал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------|---------|-------------|------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Понедельник (1) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Каша рисовая с маслом сливочным | 250/10 | 2,70 | 1,60 | 15,70 | 88 | 0,02 | 0,27 | 7,30 | 0,12 | 60,54 | 69,60 | 16,05 | 0,25 |
| ТТК | Бутерброд с сыром | 25/15 | 6,50 | 6,60 | 12,50 | 140 | 0,05 | 0,14 | 57,60 | 0,53 | 183,98 | 14,30 | 15,80 | 0,70 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 510 | | | итого: | 256 | 0,1 | 0,4 | 64,9 | 0,6 | 250,5 | 87,9 | 34,9 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,10 | 4,30 | 11,00 | 88 | 0,05 | 20,50 | 0,65 | 0,80 | 65,00 | 185,00 | 25,00 | 0,80 |
| ТТК | Биточек куриный | 70 | 9,30 | 3,60 | 4,70 | 88 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 1,92 | 25,00 | 80,00 | 15,00 | 0,70 |
| ТТК | Рис отварной | 100 | 7,00 | 1,00 | 74,00 | 333 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,08 | 8,00 | 150,00 | 50,00 | 1,00 |
| ТТК | Соус томатный | 50 | 1,30 | 2,40 | 4,20 | 45 | 0,02 | 1,40 | 0,85 | 0,80 | 10,00 | 45,50 | 3,50 | 0,35 |
| ТТК | Компот из сухофруктов | 200 | 1,32 | 0,24 | 8,37 | 41 | 0,03 | 0,15 | 0,21 | 0,18 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 25 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 705 | | | итого: | 677 | 0,27 | 22,35 | 22,13 | 6,14 | 125,4 | 538,5 | 118,7 | 5,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сырник с молоком сгущенным | 50/30 | 9,30 | 1,80 | 9,10 | 92 | 0,04 | 0,16 | 5,00 | 3,63 | 66,00 | 99,00 | 15,00 | 0,30 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 290 | | | итого: | 120 | 0,0 | 0,2 | 5,0 | 3,6 | 72,0 | 103,0 | 18,0 | 0,7 |

| Вторник (1) | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Оладьи с молоком сгущенным | 150/30 | 11,80 | 6,10 | 10,20 | 198 | 0,08 | 0,80 | 38,00 | 2,00 | 45,00 | 95,00 | 28,00 | 1,80 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | Фрукт свежий поштучно | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | итого грамм | 515 | | | итого: | 273 | 0,11 | 10,8 | 43 | 2,2 | 67 | 110 | 40 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп куриный с вермишелью | 250 | 2,26 | 5,80 | 13,10 | 114 | 0,05 | 10,80 | 1,83 | 0,80 | 58,00 | 200,00 | 30,00 | 1,30 |
| ТТК | Котлета рыбная Мезенская, запеч с творогом | 50 | 11,37 | 15,76 | 11,31 | 233 | 0,06 | 0,00 | 0,32 | 0,72 | 18,40 | 105,60 | 20,80 | 1,28 |
| ТТК | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 164 | 0,15 | 5,55 | 0,09 | 0,15 | 40,5 | 84 | 30 | 1,05 |
| ТТК | Компот из свежих плодов | 200 | 0,10 | 15,30 | 0,10 | 59,1 | 0,01 | 1,30 | 0,01 | 0,20 | 5,40 | 3,40 | 2,90 | 0,80 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 710 | | | итого: | 652,1 | 0,329 | 17,95 | 2,669 | 2,23 | 133,9 | 445 | 100,5 | 5,87 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Пирожок с сыром | 75 | 14,08 | 13,92 | 83,39 | 553 | 0,25 | 0,30 | 0,41 | 3,63 | 130,10 | 256,70 | 60,20 | 2,06 |
| ТТК | Компот из свежих плодов | 200 | 0,10 | 15,30 | 0,10 | 59,1 | 0,01 | 1,30 | 0,01 | 0,20 | 5,40 | 3,40 | 2,90 | 0,80 |
| | итого грамм | 275 | | | итого: | 612 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 3,8 | 135,5 | 260,1 | 63,1 | 2,9 |
| СРЕДА (1) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Гуляш школьный (кура) | 40/60 | 16,05 | 7,94 | 2,51 | 148 | 0,04 | 0,80 | 5,00 | 0,40 | 11,00 | 65,00 | 13,00 | 0,80 |
| ТТК | Греча отварная рассыпчатая | 100 | 4,18 | 1,09 | 18,56 | 100,9 | 0,10 | 0,00 | 6,00 | 0,27 | 10,27 | 98,90 | 67,19 | 2,26 |
| | Огурец свежий | 40 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 505 | | | итого: | 374 | 0,2 | 11,1 | 21,4 | 1,1 | 61,9 | 261,9 | 114,0 | 5,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Борщ со сметаной | 250/10 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167 | 0,15 | 1,00 | 0,14 | 0,30 | 8,00 | 33,00 | 12,00 | 2,20 |
| ТТК | Жаркое "По-домашнему" из кур | 200 | 17,80 | 9,80 | 21,60 | 251 | 0,16 | 9,20 | 0,20 | 0,60 | 32,00 | 190,00 | 44,00 | 2,80 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром и лимоном | 200/10/5 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 720 | | | итого: | 528 | 0,37 | 10,5 | 0,76 | 1,26 | 57,6 | 279 | 75,8 | 6,84 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Оладьи со сгущенным молоком | 100/30 | 14,08 | 13,92 | 83,39 | 553 | 0,25 | 0,30 | 0,41 | 3,63 | 130,10 | 256,70 | 60,20 | 2,06 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 340 | | | итого: | 581 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 3,6 | 136,1 | 260,7 | 63,2 | 2,5 |

| Четверг (1) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Омлет с колбасой вареной | 150 | 9,40 | 18,90 | 2,30 | 217 | 0,10 | 0,28 | 119,00 | 3,57 | 79,62 | 159,20 | 15,83 | 1,53 | |
| ТТК | Кекс сахарный | 70 | 6,00 | 23,00 | 44,00 | 420 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ТТК | Напиток из шиповника | 200 | 0,30 | 0,10 | 3,70 | 18,2 | 0,01 | 108,33 | 72,30 | 0,28 | 7,17 | 1,30 | 2,17 | 0,22 | |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 | |
| | Фрукт свежий поштучно | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| | итого грамм | 565 | | | | итого: | 784 | 0,2 | 118,9 | 196,7 | 4,4 | 114,4 | 223,5 | 43,8 | 5,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167 | 0,15 | 1,00 | 0,14 | 0,30 | 8,00 | 33,00 | 12,00 | 2,20 | |
| ТТК | Тефтели Крабик в томатном соусе | 50/50 | 11,37 | 15,76 | 11,31 | 233 | 0,06 | 0 | 0,32 | 0,72 | 18,4 | 105,6 | 20,8 | 1,28 | |
| ТТК | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 164 | 0,15 | 5,55 | 0,09 | 0,15 | 40,5 | 84 | 30 | 1,05 | |
| ТТК | Напиток из шиповника | 200 | 0,30 | 0,10 | 3,70 | 18,2 | 0,01 | 108,33 | 72,30 | 0,28 | 7,17 | 1,30 | 2,17 | 0,22 | |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 | |
| | итого грамм | 745 | | | | итого: | 664,2 | 0,428 | 115,18 | 73,27 | 1,813 | 85,67 | 275,9 | 81,77 | 6,187 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Плюшка школьная | 100 | 3,75 | 6,60 | 30,45 | 197 | 0,06 | 0,00 | 0,10 | 2,00 | 16,00 | 44,00 | 6,00 | 0,60 | |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 | |
| | итого грамм | 320 | | | | итого: | 225 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 2,0 | 22,0 | 48,0 | 9,0 | 1,0 |
| Пятница (1) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сосиска из говядины Школьная | 60 | 10,40 | 20,10 | 0,80 | 226 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 25,00 | 139,00 | 15,00 | 1,80 | |
| ТТК | Рагу овощное | 110 | 1,70 | 1,40 | 11,60 | 66 | 0,07 | 11,69 | 24,70 | 0,19 | 19,31 | 46,40 | 18,12 | 0,74 | |
| ТТК | Чай каркаде с сахаром | 200/10 | 0,30 | 0,00 | 4,60 | 21 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 9,36 | 8,20 | 5,35 | 0,00 | |
| ТТК | Булочка Сладена с вареной сгущенкой | 60 | 6,50 | 11,00 | 51,00 | 330 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 | |
| | итого грамм | 490 | | | | итого: | 725,3 | 0,158 | 12,09 | 25,62 | 1,045 | 65,27 | 245,6 | 55,27 | 3,978 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,20 | 17,30 | 135 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 0,80 | 82,00 | 328,00 | 48,00 | 2,20 | |
| ТТК | Голубцы домашние ленивые из кур | 80 | 11,80 | 6,10 | 2,70 | 113 | 4,70 | 0,60 | 6,70 | 2,00 | 2,60 | 16,00 | 5,70 | 3,90 | |
| ТТК | Макароны отварные | 100 | 3,60 | 6,00 | 36,75 | 219 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 15,00 | 123,00 | 43,35 | 0,96 | |
| ТТК | Соус томатный | 50 | 1,30 | 2,40 | 4,20 | 45 | 0,02 | 1,40 | 0,85 | 0,80 | 10,00 | 45,50 | 3,50 | 0,35 | |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 | |
| ТТК | Хлеб дарницкий | 25 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 | |
| | итого грамм | 705 | | | | итого: | 622 | 4,98 | 3,30 | 7,97 | 6,36 | 127,20 | 568,50 | 120,35 | 9,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Блины с молоком сгущенным | 100/30 | 14,08 | 13,92 | 83,39 | 553 | 0,25 | 0,30 | 0,41 | 3,63 | 130,10 | 256,70 | 60,20 | 2,06 | |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 | |
| | итого грамм | 340 | | | | итого: | 581 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 3,6 | 136,1 | 260,7 | 63,2 | 2,5 |

| Понедельник (2) | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Каша пшеничная на молоке с маслом сливочн | 250/10 | 4,71 | 3,11 | 21,33 | 127 | 0,11 | 0,96 | 10,00 | 0,64 | 96,38 | 118,81 | 28,91 | 0,69 |
| ТТК | Бутерброд с сыром | 25/15 | 6,50 | 6,60 | 12,50 | 140 | 0,05 | 0,14 | 57,60 | 0,53 | 183,98 | 14,30 | 15,80 | 0,70 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 510 | | | итого: | 294,88 | 0,158 | 1,1 | 67,6 | 1,165 | 286,36 | 137,11 | 47,71 | 1,791 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 0,90 | 1,60 | 5,40 | 38,4 | 0,04 | 5,50 | 400,00 | 0,50 | 18,90 | 27,60 | 11,30 | 0,40 |
| ТТК | Котлета куриная Грибовская | 70 | 12,60 | 14,10 | 7,50 | 208,3 | 0,16 | 1,67 | 22,70 | 3,74 | 30,17 | 144,10 | 19,49 | 1,27 |
| ТТК | Греча отварная рассыпчатая | 100 | 4,18 | 1,09 | 18,56 | 100,9 | 0,10 | 0,00 | 6,00 | 0,27 | 10,27 | 98,90 | 67,19 | 2,26 |
| ТТК | Соус томатный | 50 | 1,30 | 2,40 | 4,20 | 45 | 0,02 | 1,40 | 0,85 | 0,80 | 10,00 | 45,50 | 3,50 | 0,35 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром и лимоном | 200/10/5 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| ТТК | Хлеб дарницкий | 25 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 720 | | | итого: | 502,6 | 0,38 | 8,87 | 429,97 | 5,671 | 86,94 | 372,1 | 121,28 | 6,115 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Оладьи с молоком сгущенным | 100/20 | 14,08 | 13,92 | 83,39 | 553 | 0,25 | 0,30 | 0,41 | 3,63 | 130,10 | 256,70 | 60,20 | 2,06 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 330 | | | итого: | 581 | 0 | 0 | 0 | 4 | 136 | 261 | 63 | 2 |
| Вторник (2) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета рыбная Мезенская,запеч с творогом | 50 | 11,37 | 15,76 | 11,31 | 233 | 0,06 | 0,00 | 0,32 | 0,72 | 18,40 | 105,60 | 20,80 | 1,28 |
| ТТК | Рис отварной | 100 | 7,00 | 1,00 | 74,00 | 333 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,08 | 8,00 | 150,00 | 50,00 | 1,00 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | Фрукт свежий поштучно | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | итого грамм | 530 | | | итого: | 723 | 0,23 | 10,3 | 5,74 | 3,36 | 60 | 322,6 | 99,6 | 6,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп куриный с вермишелью | 250 | 2,26 | 5,80 | 13,10 | 114 | 0,05 | 10,80 | 1,83 | 0,80 | 58,00 | 200,00 | 30,00 | 1,30 |
| ТТК | Поджарка куриная | 50/50 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Греча отварная рассыпчатая | 100 | 4,18 | 1,09 | 18,56 | 100,9 | 0,10 | 0,00 | 6,00 | 0,27 | 10,27 | 98,90 | 67,19 | 2,26 |
| ТТК | Напиток из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 25 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 715 | | | итого: | 354,9 | 0,212 | 11,1 | 8,25 | 1,431 | 91,87 | 358,9 | 119,99 | 5,795 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Булочка Сладена с вареной сгущенкой | 70 | 6,50 | 11,00 | 51,00 | 330 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТТК | Напиток из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | итого грамм | 270 | | | итого: | 388 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |

| Среда (2) | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|------------|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Тефтели мясные в томатном соусе | 50/50 | 8,36 | 8,27 | 9,30 | 145 | 0,05 | 0,51 | 52,00 | 0,70 | 22,00 | 14,60 | 19,00 | 8,90 |
| ТТК | Греча отварная рассыпчатая | 100 | 4,18 | 1,09 | 18,56 | 100,9 | 0,10 | 0,00 | 6,00 | 0,27 | 10,27 | 98,90 | 67,19 | 2,26 |
| | Огурец свежий | 40 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,10 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| ТТК | Хлеб дарницкий/батон нарезной | 50 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 500 | | | итого: | 317 | 0,2 | 10,5 | 68,0 | 1,1 | 67,3 | 163,5 | 106,2 | 12,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Борщ со сметаной | 250/10 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167 | 0,15 | 1,00 | 0,14 | 0,30 | 8,00 | 33,00 | 12,00 | 2,20 |
| ТТК | Плов с цыпленком | 200 | 13,85 | 13,38 | 22,85 | 273 | 0,15 | 8,10 | 0,35 | 1,95 | 37,50 | 97,50 | 34,50 | 1,41 |
| | Помидор свежий в нарезку | 40 | 1,30 | 2,40 | 4,20 | 45 | 0,02 | 1,40 | 0,85 | 0,80 | 10,00 | 45,50 | 3,50 | 0,35 |
| ТТК | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 700 | | | итого: | 625 | 0,38 | 10,8 | 1,76 | 3,41 | 79,1 | 236 | 72,8 | 6,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Пирожное глазированное | 80 | 14,08 | 13,92 | 83,39 | 553 | 0,25 | 0,30 | 0,41 | 3,63 | 130,10 | 256,70 | 60,20 | 2,06 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 280 | | | итого: | 581 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 3,6 | 136,1 | 260,7 | 63,2 | 2,5 |
| Четверг (2) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Запеканка картофельная с куриным фаршем | 150 | 18,76 | 13,60 | 28,48 | 309 | 0,06 | 0,20 | 0,65 | 0,80 | 130,00 | 188,00 | 22,00 | 0,90 |
| ТТК | Соус томатный | 50 | 1,30 | 2,40 | 4,20 | 45 | 0,02 | 1,40 | 0,85 | 0,80 | 10,00 | 45,50 | 3,50 | 0,35 |
| ТТК | Кекс сухарный | 70 | 5,30 | 17,50 | 42,70 | 349 | 0,04 | 0,00 | 129,00 | 4,00 | 34,00 | 85,00 | 11,00 | 1,20 |
| ТТК | Чай с сахаром | 200/10/5 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 510 | | | итого: | 813 | 0,2 | 1,9 | 130,9 | 6,0 | 191,6 | 374,5 | 56,3 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп овощной с фрикадельками | 250/30 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167 | 0,15 | 1,00 | 0,14 | 0,30 | 8,00 | 33,00 | 12,00 | 2,20 |
| ТТК | Гуляш школьный (кура) | 40/60 | 16,05 | 7,94 | 2,51 | 148 | 0,04 | 0,80 | 5,00 | 0,40 | 11,00 | 65,00 | 13,00 | 0,80 |
| ТТК | Макароны отварные | 100 | 3,60 | 6,00 | 36,75 | 219 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 15,00 | 123,00 | 43,35 | 0,96 |
| ТТК | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ТТК | Хлеб дарницкий | 25 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 705 | | | итого: | 674 | 0,3 | 2,1 | 5,56 | 3,46 | 57,6 | 281 | 91,15 | 6,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Плюшка школьная | 100 | 3,75 | 6,60 | 30,45 | 197 | 0,06 | 0,00 | 0,10 | 2,00 | 16,00 | 44,00 | 6,00 | 0,60 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром | 200/10 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 310 | | | итого: | 225 | 0 | 0 | 0 | 2 | 22 | 48 | 9 | 1 |

| Пятница (2) | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------|-------|-------|--------|-----|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Оладьи с молоком сгущенным | 150/30 | 14,08 | 13,92 | 83,39 | 553 | 0,25 | 0,30 | 0,41 | 3,63 | 130,10 | 256,70 | 60,20 | 2,06 |
| | Фрукт свежий поштучно | 120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ТТК | Чай школьный с сахаром и лимоном | 200/10/5 | 0,10 | 0,00 | 7,00 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,00 | 3,00 | 0,40 |
| | итого грамм | 515 | | | итого: | 628 | 0,3 | 10,3 | 5,4 | 3,8 | 152,1 | 271,7 | 72,2 | 4,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,20 | 17,30 | 135 | 0,15 | 1,00 | 0,00 | 0,80 | 82,00 | 328,00 | 48,00 | 2,20 |
| ТТК | Тефтели рыбные в сливочном соусе | 50/50 | 11,80 | 6,10 | 2,70 | 113 | 4,70 | 0,60 | 6,70 | 2,00 | 2,60 | 16,00 | 5,70 | 3,90 |
| ТТК | Рис отварной | 100 | 3,60 | 6,00 | 36,75 | 219 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 15,00 | 123,00 | 43,35 | 0,96 |
| ТТК | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,20 | 110 | 0,02 | 5,40 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,80 |
| ТТК | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 82 | 0,06 | 0,30 | 0,42 | 0,36 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| | итого грамм | 700 | | | итого: | 659 | 4,98 | 7,30 | 7,12 | 5,96 | 123,20 | 523,00 | 117,85 | 9,30 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Булочка Сладена с вареной сгущенкой | 110 | 14,08 | 13,92 | 83,39 | 553 | 0,25 | 0,30 | 0,41 | 3,63 | 130,10 | 256,70 | 60,20 | 2,06 |
| ТТК | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,20 | 110 | 0,02 | 5,40 | 0,00 | 0,40 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,80 |
| | итого грамм | 310 | | | итого: | 663 | 0,3 | 5,7 | 0,4 | 4,0 | 142,1 | 260,7 | 64,2 | 2,9 |