

1 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
10	1	Горошек зеленый отварной	40	60	1,3	1,94	0,04	0,08	3,1	4,7	13,68	20,5
608	2	Котлета мясная	90	90	12,44	12,44	9,24	9,24	11,56	11,56	183,0	183,0
679	3	Каша гречневая	150	150	7,45	7,45	5,61	5,61	35,83	35,83	230,44	230,44
357	4	Кисель витаминизированный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	5	Хлеб пшеничный	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	18,4	18,4	88,0	88,0
		Итого	510	530	24,09	24,73	15,29	15,33	100,09	101,69	612,09	618,94
		Обед										
15	1	Икра овощная	60	100	1,08	1,8	5,34	8,90	4,62	7,70	71,40	119,
304	3	Плов из мяса птицы	200	200	20,3	20,3	17,0	17,0	35,69	35,69	377	377
357	4	Сок в ассортименте	200	200	1,1	1,1	0,2	0,2	24,40	24,4	102,0	102,0
	5	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	710	885	34,28	36,59	33,82	33,89	119,64	133,32	799,02	902,21
		Всего	1221	1415	57,88	60,5	49,11	49,22	219,73	235,01	1411,05	1521,155

2 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
		Завтрак										
168	1	Каша рисовая на молоке	200	200	9,94	9,94	7,48	7,48	47,78	47,78	307,26	307,26
959	2	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	3	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,5	37,5	208,5	208,5
42	4	Сыр порционный	15	20	0,8	0,8	0	0	17,4	17,4	83,2	83,2
	5	Булочное/кондитерское изделие	100	100	7,1	7,1	31,1	31,1	54,8	54,8	532	532
		Итого	565	570	18,06	18,06	16,1	16,1	128,17	128,17	744,16	744,16
		Обед										
45	1	Винегрет	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
94	2	Суп молочный с крупой	200	250	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,50
688	3	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
637	4	Курица отварная	90	100	16,88	21,10	10,38	13,60	0	0	165,0	206,25
868	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	780	930	34,28	42,55	22,13	29,48	105,09	126,26	714,56	886,52
		Всего	1330	1500	52,34	60,61	38,28	45,58	223,26	254,43	1458,72	1630,68

3 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества									
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал			
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше		
					Завтрак									
41	1	Масло порционное	15	20	0,0	0,0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0		
438	2	Омлет натуральный	150	150	14,25	14,25	22,16	22,16	2,65	2,65	267,93	267,93		
377	3	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83		
15	4	Хлеб пшеничный	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	18,4	18,4	88,0	88,0		
		Йогурт	100	150	5,0	5,0	3,2	3,2	3,5	3,5	68,0	68,0		
		Итого	505	560	22,09	22,09	38,06	42,16	36,25	39,8	598,26	635,76		
					Обед									
42	1	Сыр порционный	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9	0,0	0,0	72,80	72,8		
390	2	Каша манная на молоке	200	200	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64		
170	3	Борщ с мясом со сметаной	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82,00	102,5		
959	4	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2		
	5	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156		
847	6	Фрукт (шт)	150	150	1,2	1,2	0	0	20,8	5,4	57,4	28,7		
		Итого	860	920	23,25	24,81	22,15	23,63	207,89	225,84	646,04	663,84		
		Всего	1365	1480	45,34	41,9	60,21	68,54	244,14	265,64	1244,3	1299,6		

4 день

Ном ер реце птур ы	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
13	1	Салат из свежих огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3
351	2	Плов из мяса птицы	200	250	16,5	20,6	23,2	29	28,8	36	394	492,5
868	3	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	18,5	18,5	76,8	76,8
	4	Кондитерское изделие	50	50	3,8	3,8	4,9	4,9	37,5	37,5	208,5	208,5
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
	6	Кислота аскорбиновая кислота	0,035	0,035								
		Итого	560	660	24,76	29,96	32,45	40,39	110,83	123,88	837,18	986,1
			Обед									
33	1	Салат из свеклы с черносливом	60	100	1,0	1,8	3,7	6,2	10,0	17,1	78,9	131,3
55	2	Щи рыбные	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	178,3	193,2
591	3	Гуляш из мяса	90	90	19,7	19,7	17,89	17,89	4,76	4,76	168,2	168,2
679	4	Каша гречневая	200	200	9,94	9,94	7,48	7,48	47,48	47,48	307,26	307,26
943	5	Чай с сахаром аскорбиновая кислота	200	200	0,2	0,2	0	0	14,0	14,0	28,0	28,0
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого:	831	930	38,49	40,85	35,5	39,48	218,14	258,59	890,66	983,96
		Всего:	1391	1590	63,25	70,81	67,95	79,87	328,97	382,47	1727,84	1970,06

5 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
14	1	Салат из свежих томатов	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,10
637	2	Птица отварная	90	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
688	3	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
943	5	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,0	14,0	28,0	28,0
	6	Кислота аскорбиновая	0,035	0,035								
		Итого	520	600	27,08	31,39	27,57	33,7	58,12	65,29	553,21	660,79
			Обед									
43	1	Салат из свежих огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,0
187	2	Щи из свежей капусты с курятиной	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75
245	3	Рыба тушеная на пару	90	90	13,52	13,52	0,52	0,52	0,25	0,25	60,0	60,0
199	4	Каша гороховая	200	200	1,8	1,8	0,8	0,8	21,4	21,4	102,3	102,3
349	5	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	830	910	24,86	27,21	13,83	17,81	90,79	103,09	508,83	587,28
		Всего	1350	1510	51,94	58,6	41,4	51,51	148,91	168,38	1062,04	1248,07

6 день

Ном ер реце птур ы	№ п/ п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
			С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
14	1	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1
679	2	Каша гречневая	150	150	7,45	7,45	5,61	5,61	35,83	35,83	230,44	230,44
286	3	Тефтеля мясная	90	90	11,78	11,78	12,91	12,91	14,9	14,9	223,0	223,0
	4	Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,0	0,0	15,05	15,05	61,83	61,83
	5	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
		Итого	540	590	23,75	25,0	22,63	25,21	93,21	100,0	680,23	735,37
			Обед									
50	1	Икра овощная	60	100	1,08	1,8	5,34	8,90	4,62	7,70	71,40	119,0
206	2	Суп гороховый с фрикадельками	200	250	4,39	5,49	4,22	5,28	13,06	16,33	107,8	134,75
679	3	Рис отварной	200	200	1,88	1,88	8,54	8,54	41,53	41,53	162,10	162,10
608	4	Котлета мясная	90	80	12,44	12,44	9,24	9,24	11,56	11,56	183,0	183,0
	5	Сок в ассортименте	200	200	1,1	1,1	0,2	0,2	24,40	24,4	102,0	102,0
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	830	930	27,09	30,11	30,04	35,16	136,87	151,52	729,3	856,85
		Всего	1370	1520	50,84	55,11	52,67	60,37	230,08	251,52	1409,53	1592,22

7 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
168	1	Каша манная молочная	200	200	5,6	5,6	16,1	16,1	14,8	14,8	239,1	239,1
859	2	Компот из свежих фруктов	200	200	0,02	0,02	0,02	0,02	22,3	22,3	110,0	110,0
	3	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0
847	4	Фрукт (шт)	100	100	0,8	0,8	0,0	0	17,4	17,4	83,2	41,6
		масло порционное	15	20	0,0	0,0	12,3	16,4	0,15	0,20	112,5	150,0
		Итого	565	580	10,22	11,02	28,82	33,02	79,25	84,20	662,3	681,7
			Обед									
45	1	Винегрет	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
94	2	Суп молочный с крупой	200	250	4,82	6,03	1,02	1,28	16,83	21,04	132,4	165,50
637	3	Курица на пару	90	100	16,88	21,10	10,85	13,60	0,0	0,0	165,00	206,25
688	4	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
959	5	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	780	930	37,76	46,03	26,32	33,2	115,53	136,7	797,93	970,0
		Всего	1345	1510	47,98	57,05	55,14	66,22	194,78	220,9	1460,23	1651,7

8 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
			С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
			Завтрак									
93	1	Суп молочный с вермишелью	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,2	181,5
959	2	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
	3	Хлеб пшеничный	50	60	2,34	2,34	8,49	8,49	14,84	14,84	145,3	145,3
42	4	Сыр порционный	15	15	0,8	0,8	0	0	17,4	17,4	83,2	83,2
		фрукт	100	100								
		Итого	565	625	12,41	13,85	17,45	18,72	76,57	81,28	518,8	638,4
			Обед									
170	1	Борщ с мясом со сметаной	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	100,2	125,25	82,00	102,5
469	2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	250/20	42,6	52,6	77	96,3	12,6	15,8	746,9	933,7
357	3	Кисель витаминизированный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,2	31,2	97	97
	4	Хлеб ржано/пшеничный	50/40	60/40	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	710	820	50,35	61,91	83,43	103,71	185,7	222,25	1055,9	1289,2
		Всего	1275	1445	62,76	75,76	113,18	134,73	262,27	303,53	1574,7	1927,656,9

9 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества									
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал			
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше		
					Завтрак									
50	1	Икра овощная	60	100	1,08	1,8	5,34	8,90	4,62	7,70	71,40	119,0		
304	2	Рис отварной	180	180	4,38	4,38	6,45	6,45	44,02	44,02	251,64	251,64		
637		Курица отарная	90	100	16,88	21,10	10,38	13,60	0	0	165,0	206,25		
349	3	компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	15,05	15,05	61,83	61,83		
	4	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,6	0,4	0,5	24,6	29,5	117,5	141,0		
		Итого	570	640	26,18	31,92	22,57	29,45	88,29	96,27	667,37	779,72		
					Обед									
33	1	Салат из свеклы с луком	60	100	0,86	1,43	3,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9		
694	2	картофельное пюре с котлетой	150/50	160/80	17,21	27,53	4,67	7,47	13,72	21,95	165,63	265,0		
201	3	Суп крестьянский	200	250	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,28		
	4	Сок в ассортименте	200	200	1,1	1,1	0,2	0,2	24,40	24,4	102,0	102,0		
	5	Хлеб ржано/пшеничный	50	60	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156		
		Итого	710	850	30,16	43,45	17,05	24,3	97,26	120,24	572,59	765,18		
		Всего	1230	1490	56,34	75,37	39,62	53,75	185,55	216,51	1239,96	1544,9		

10 день

Номер рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.		Пищевые вещества							
					Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, к кал	
					С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
					Завтрак							
14	1	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1
688	4	Рожки отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
286	3	Тефтеля мясная	90	90	11,78	11,78	12,91	12,91	14,9	14,9	223,0	223,0
868	3	Компот из кураги	200	200	0,04	0,04	0,0	0,0	24,76	24,76	94,2	94,2
	4	Хлеб пшеничный	45	45	8,26	8,26	16,09	16,09	14,84	14,84	239,05	239,05
		Итого	535	605	26,28	27,83	37,23	40,61	83,78	90,95	772,16	837,49
					Обед							
	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
187	2	Щи из свежей капусты с курятиной	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75
199	2	Пюре из бобов с маслом	150	200	3,3	4,4	7,5	10	2,8	3,7	180	240
245	3	Рыба тушеная на пару	90	90	13,52	13,52	0,52	0,52	0,25	0,25	60,0	60,0
847	4	Фрукт (шт)	100	100	0,8	0,8	0	0	17,4	17,4	83,2	41,6
943	5	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	14,0	14,0	28,0	28,0
	6	Хлеб ржано/пшеничный	50	60	6,2	7,4	2,5	3	41,7	50	130	156
		Итого	840	990	26,31	27,77	20,53	24,56	93,48	97,57	593,52	684,5
		Всего	1375	1595	52,59	55,6	57,76	65,17	177,36	188,52	1365,68	1521,99