

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецеп | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | |
| 20 | 1 | Закуска (Салат из капусты) | 60 | 100 | 0,8 | 1,4 | 3,05 | 5,08 | 5,41 | 9,02 | 52,44 | 87,40 |
| 88 | 2 | Щи с курицей | 200 | 250 | 7,1 | 8,5 | 8,7 | 10,2 | 10,3 | 12,4 | 152,6 | 183,1 |
| 27 | 3 | Плов | 230 | 280 | 20,30 | 25,38 | 17,00 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377,00 | 471,25 |
| 357 | 4 | Кисель | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 31,2 | 31,2 | 48,5 | 48,5 |
|  | 5 | Конфеты шоколадные | 50 | 50 | 3,6 | 3,6 | 15,1 | 15,1 | 27,4 | 27,4 | 530 | 532 |
|  | 6 | Хлеб пш / ржан | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
|  |  |  |  | Итого: | 33,04 | 41,15 | 44,1 | 90 | 138,81 | 159,05 | 1161,87 | 1327,29 |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | |
| 49 | 1 | Закуска (Салат из моркови) | 60 | 100 | 0,7 | 1,14 | 3,6 | 6,1 | 3,6 | 6,1 | 50,82 | 84,7 |
| 52 | 2 | Суп картофельный | 200 | 250 | 1,87 | 2,34 | 2,26 | 2,83 | 13,31 | 16,64 | 81,00 | 101,25 |
| 294/  321 | 3 | Каша гороховая с  мясная котлета | 200/105 | 250/105 | 4,1/20,8 | 5,1/20,8 | 3,2/22,7 | 4/22,7 | 11,4/6,9 | 14,3/6,9 | 209,5/314,8 | 216,9/314,8 |
| 376 | 4 | Какао | 200 | 200 | 3,4 | 3,4 | 3 | 3 | 24,3 | 24,3 | 139,7 | 139,7 |
| 213 | 5 | Яйцо вареное | 1шт | 1шт | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 62,8 | 62,8 |
|  | 6 | Хлеб пшен/рж | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
|  |  |  |  | Итого: | 42,17 | 45,28 | 41,86 | 46,23 | 101,51 | 118,54 | 988.62 | 1076,15 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | | Углеводы, г | | Энергетич. 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | | |
| 44 | 1 | Закуска (Салат свекольный) | 60 | 100 | 1,01 | 1,71 | 6 | | 6 | 6,15 | 10,26 | 100,45 | 100,45 |
| 223 | 2 | Запеканка творожная со сметанным соусом | 200 | 250 | 42,6 | 52,6 | 77 | | 96,3 | 12,6 | 15,8 | 746,9 | 933,7 |
| 103 | 3 | Суп с фрикадельками | 200/20 | 250/25 | 5,83 | 7,29 | 4,56 | | 5,70 | 13,59 | 16,99 | 118,8 | 148,50 |
| 376 | 4 | Чай | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | | 0 | 15,05 | 15,05 | 61,83 | 61,83 |
|  | 5 | Витамин С | 50 мг | 50 мг |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Хлеб пшен/ржан | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
|  |  |  |  | Итого: | 55,68 | 69,04 | 90,06 | | 111 | 89,09 | 108,1 | 1157,98 | 1400,48 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | | Углеводы, г | | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 1 | Закуска (Салат из свежей капусты с зеленым горошком) | 60 | 100 | 1,56 | 2,6 | 6,0 | | 10,1 | | 7,3 | 12,2 | 255,6 | 287,8 |
| 84 | 2 | Суп борщ | 200 | 250 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | | 4,91 | | 100,2 | 125,25 | 82,00 | 152,5 |
| 128/8 | 3 | Пюре картофельное рыба тушеная | 150/80 | 180/100 | 3,06/13,52 | 3,67/16,90 | 4,8/0,52 | | 5,76/0,65 | | 20,45/0,25 | 24,53/0,31 | 163,15/60,0 | 164/70/75,0 |
| 376 | 4 | Чай | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | | 0 | | 15,05 | 15,05 | 61,83 | 61,83 |
|  | 5 | Витамин С | 50 мг | 50 мг |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | 6 | Хлеб пш/ржан | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | | 3 | | 41,7 | 50 | 130 | 206 |
| 7 | 7 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 50 | 13,78 | 13,78 | 12,64 | | 12,64 | | 60,11 | 60,11 | 394,35 | 394,35 |
|  |  |  |  | Итого: | 39,61 | 41,35 | 29,89 | | 37,06 | | 245,06 | 287,45 | 1221,93 | 1342,18 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | |
| 67 | 1 | Закуска (Винегрет) | 60 | 100 | 0,82 | 1,36 | 3,71 | 6,18 | 5,06 | 8,44 | 56,88 | 94,80 |
| 49 | 2 | Суп молочный с крупой (пшено) | 200 | 250 | 4,82 | 6,03 | 1,02 | 1,28 | 16,83 | 21,04 | 132,4 | 165,50 |
| 202 | 3 | Рожки отварные | 150 | 180 | 12 | 15 | 14 | 17 | 85 | 88 | 430 | 490 |
| 243 | 4 | Сосиска отварная | 80 | 100 | 8,32 | 10,40 | 16 | 20 | 16,96 | 21,20 | 179,20 | 224,00 |
| 357 | 5 | Кисель | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 31,2 | 31,2 | 97 | 97 |
|  | 6 | Хлеб пшен/ржан | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
|  |  |  |  | Итого: | 32,26 | 40,29 | 37,23 | 47,46 | 196,75 | 219,88 | 1025,48 | 1227,3 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич 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 |
| 20 | 1 | Закуска (Салат из капусты) | 60 | 100 | 0,8 | 1,4 | 3,05 | 5,08 | 5,41 | 9,02 | 52,44 | 87,40 |
| 55 | 2 | Суп из овощей | 200 | 250 | 1,68 | 2,10 | 5,58 | 7,48 | 9,35 | 11,69 | 164,27 | 188,86 |
| 291 | 3 | Плов с курицей | 230 | 280 | 16,5 | 20,6 | 23,2 | 29 | 28,8 | 36 | 494 | 542,5 |
|  | 4 | Банан | 1 шт | 1 шт | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 10,8 | 1,8 | 57,4 | 57,4 |
|  | 5 | Сок ассорти | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 33 | 33 | 236 | 236 |
|  | 6 | Хлеб пшен/ржан | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 2066 |
|  |  |  |  | Итого: | 25,78 | 33,3 | 34,33 | 46,96 | 118,26 | 139,71 | 1076,71 | 1260,76 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | |
| 20 | 1 | Закуска (Салат из капусты,  св. огурец) | 60 | 100 | 1,9 | 2,7 | 6,1 | 8,6 | 5,6 | 7,9 | 96,4 | 122,4 |
| 2015 | 2 | Суп крестьянский | 200/20 | 250/35 | 4,79 | 5,99 | 6,03 | 7,54 | 12,42 | 15,53 | 138,62 | 148,21 |
| 113 | 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 250 | 8,5 | 10,6 | 7,9 | 9,9 | 38,2 | 47,7 | 275,2 | 319 |
| 243 | 4 | Сосиска отварная | 80 | 100 | 8,32 | 10,40 | 16 | 20 | 16,96 | 21,20 | 199,20 | 224,00 |
| 376 | 5 | Какао | 200 | 200 | 3,4 | 3,4 | 3 | 3 | 24,3 | 24,3 | 139,7 | 139,7 |
|  | 6 | Хлеб пшен/ржан | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 135 | 156 |
|  |  |  |  | Итого: | 33,11 | 40,49 | 41,53 | 52,04 | 139,18 | 166,63 | 984,12 | 1156,61 |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | | Пищевые вещества | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | | |
| 28 | 1 | Закуска (Салат из свеклы с черносливом) | | 60 | 100 | 1,0 | 1,8 | 3,7 | 6,2 | 10,0 | 17,1 | 78,9 | 131,3 |
| 223 | 2 | Запеканка творожная со сметанным соусом | | 200 | 250 | 42,6 | 52,6 | 77 | 96,3 | 12,6 | 15,8 | 746,9 | 933,7 |
| 55 | 3 | Щи рыбные | | 200 | 250 | 9,5 | 11,4 | 7,3 | 8,8 | 22,1 | 26,5 | 178,3 | 214 |
| 213 | 4 | Яйцо вареное | | 1шт | 1шт | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 62,8 | 62,8 |
| 376 | 5 | Чай | | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 15,05 | 15,05 | 61,83 | 61,83 |
|  | 6 | Витамин С | | 50 мг | 50 мг |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | Хлеб | | 50 | 60 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
|  |  |  | |  | Итого: | 64,44 | 78,34 | 95,1 | 118,9 | 101,75 | 124,75 | 1258,73 | 1559,63 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | | Углеводы, г | | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 67 | 1 | Закуска (Винегрет ) | 60 | 100 | 1.38 | 2,3 | 2,6 | | 4,4 | | 5,5 | 9,3 | 59,04 | 98,4 |
| 108 | 2 | Суп картофельный с клецками и сметаной | 200 | 250 | 7,7 | 9,2 | 10,3 | | 12,4 | | 17,2 | 20,6 | 192,1 | 230,5 |
| 243 | 3 | Сосиска отварная  рожки отварные | 80/150 | 100/180 | 4,7/5.52 | 4,7/6,62 | 11,7/4,52 | | 11,7/5,42 | | 0,5/26,45 | 0,5/31.73 | 126/168,4 | 126/232,4 |
|  | 4 | Печенье | 50 | 50 | 3,8 | 3,8 | 4,9 | | 4,9 | | 37,5 | 37,5 | 208,5 | 208,5 |
| 357 | 5 | Кисель | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | | 0 | | 31,2 | 31,2 | 97 | 97 |
|  | 6 | Хлеб пшен/ржан | 50/40 | 60/40 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | | 3 | | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
|  | 7 | Яблоко | 1 шт | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 0,0 | | 0 | | 17,4 | 17,4 | 83,2 | 41,6 |
|  |  |  |  | Итого: | 30,2 | 34,92 | 36,52 | | 41,82 | | 177,9 | 198,68 | 1063,94 | 1160,14 |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | | |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетич 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 |
|  |  | Обед | | | | | | | | | | |
| 49 | 1 | Закуска (Салат из моркови  с изюмом) | 60 | 100 | 1,14 | 1,7 | 6,1 | 9,2 | 6,1 | 9,2 | 84,7 | 88,9 |
| 50 | 2 | Щи со свежей капустой | 200 | 250 | 1,40 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,80 | 84,75 |
| 199 | 2 | Горох отварной | 150 | 200 | 3,3 | 4,4 | 7,5 | 10 | 2,8 | 3,7 | 180 | 240 |
| 260 | 3 | Гуляш | 80 | 100 | 27,1 | 33,9 | 26,9 | 33,6 | 3,1 | 3,9 | 362,6 | 453,3 |
|  | 4 | Яблоко | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 17,4 | 17,4 | 83,2 | 41,6 |
| 349 | 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 15,05 | 15,05 | 61,83 | 61,83 |
|  | 6 | Хлеб | 50 | 60 | 6,2 | 7,4 | 2,5 | 3 | 41,7 | 50 | 130 | 156 |
|  |  |  |  | Итого: | 39,98 | 49,99 | 46,91 | 60,69 | 92,94 | 107,74 | 1054,1 | 1126,38 |