

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры по сборнику рецептур, 2007г | Наименование блюд | Объем порций 6-10 лет | Объем порций 11-17 лет | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность |
| 6-10 | 11-17 | 6-10 | 11-17 | 6-10 | 11-17 | 6-10 | 11-17 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1683827121265243134787 | **ДЕНЬ № 1-завтрак**Каша молочная «Дружба»Какао с молоком Бутерброд с масло и сыром Хлеб пшеничный **ДЕНЬ №1-обед**Салат из морской капустыГречка с масломГуляш из говядиныХлеб ржанойСуп с сайройЧай с сахаром | 200/520040/10/204060150/58040250200 |  | 6,213,82,283,27,77,54,73,20,09,7 |  | 7,733,20,670,78,06,311,70,550,03,4 |  | 27,7126,712,3426,63,740,74,3316,825,4224,1 |  | 201,0151,0112,5128,0130,0249,5168,584,8102,0166,0 |  |
| **Итого за день:** | **1340** |  | **48,29** |  | **42,25** |  | **208,4** |  | **1493,3** |  |
| 732033523761341389 | **ДЕНЬ №2-завтрак**Салат ВинегретРожки с масломТефтеля, соусЧай с сахаром и лимономХлеб пшеничный**ДЕНЬ №2-обед**СвекольникХлеб ржанойСок фруктовыйТворожная запеканка Фрукты | 60150/575/50200/74025040200150120 |  | 1,145,49,760,13,25,283,20,112,080,72 |  | 5,348,12,880,00,558,130,70,015,30,0 |  | 4,6242,754,9615,016,817,2126,627,215,779,12 |  | 71,4213,084,860,484,8181,25128,0121,0249,3882,8 |  |
| **Итого за день:** | **1397** |  | **40,98** |  | **41,00** |  | **180,03** |  | **1276,8** |  |
| 11290349376 11853771 | **ДЕНЬ №3-завтрак**Салат картофельный с соленным огурцом и горошРис припущенныйКурица в соусеКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный**ДЕНЬ №3-обед**Жаркое по-домашнему Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржанойСуп гречневый Фрукты  | 60150/580/5020040200200/740250120 |  | 1,53,1524,20,43,24,410,023,26,26 |  | 4,65,122,240,00,75,70,00,556,68 |  | 4,9121,75 6,0831,626,623,5516,016,826,83 |  | 86,0145,5336,0128,0128,0155,065,084,8192,5 |  |
| **Итого за день:** | **1345** |  | **47,06** |  | **45,57** |  | **183,24** |  | **1403,6** |  |
| 3930422737611133761276 | **ДЕНЬ №4-завтрак**Салат из капусты Картофельное пюре Рыба припущенная навага, соусЧай с сахаром Хлеб пшеничный**ДЕНЬ №4-обед** Суп лапшаКомпот из свежих фруктовХлеб ржанойФруктыПлов с мясом  | 60150/780/502004025020040120200 |  | 0,94,524,00,43,22,60,13,20,7218,38 |  | 3,124,07,60,00,555,60,00,70,029,74 |  | 6,023,750,6731,616,813,415,026,69,1221,41 |  | 56,4234,0166,7128,084,8114,460,4128,082,8426,82 |  |
| **Итого за день:** | **1395** |  | **58,0** |  | **51,31** |  | **164,35** |  | **1482,32** |  |
| 623774301 3891 | **ДЕНЬ №5-завтрак**Борщ с мясомЧай с лимоном БулочкаХлеб пшеничный **ДЕНЬ №5-обед**Зеленый горошек Пельмени с масломСок фруктовыйХлеб ржанойЙогурт | 250/10200/7604060 150/520040180 |  | 1,60,027,163,21,7 0,13,25,4 |  | 4,80,08,50,74,8 0,00,5510,8 |  | 12,116,060,026,612,2 7,216,87,38 |  | 98,065,0347,0128,065,9 121,084,8153,0 |  |
| **Итого за день:** | **1447** |  | **34,41** |  | **37,55** |  | **192,78** |  | **1268,3** |  |
|  3233761633761 291 | **ДЕНЬ № 6-завтрак**Суп с макаронными изделияБутерброд с маслом Чай с сахаром и лимономХлеб пшеничный **ДЕНЬ №6-обед**Суп гороховый с курицейКомпот из св. фруктовХлеб ржанойФруктРагу из птицы  | 200 40/10200/740250/3020040120150200 |  | 12,0 13,60,13,215,40,13,20,7221,45 |  | 3,9 6,80,00,5510,80,00,70,08,25 |  | 16,7 28,215,016,831,615,026,69,1234,5 |  | 176,9 228,060,484,8286,060,4128,082,8298,74 |  |
| **Итого за день:** | **1322** |  | **65,47** |  | **35,1** |  | **180,52** |  | **1359,14** |  |
| 67 26580372 11853761 | **ДЕНЬ № 7-завтрак**Морская капуста Гречка с масломТефтеля мясная, соусЧай с сахаромХлеб ржаной**ДЕНЬ №7-обед**Овощное рагу Чай с сахаромХлеб ржанойФруктыСуп вермишелевый с курицей | 60 150/580/50200 40200 20040120250 |  | 1,08 7,510,930,16 3,24,41 0,13,20,7215,3 |  | 3,00 6,318,00,16 0,75,70,00,550,014,9 |  | 13,8 40,716,2723,88 26,623,5515,016,89,1221,0 |  | 62,4 249270,797,6 128,0155,060,484,882,8197,0 |  |
| **Итого за день:** | **1277** |  | **46,53** |  | **49,31** |  | **206,72** |  | **1387,7** |  |
| 673122433761150/125389141 | **ДЕНЬ №8-завтрак**Са-т картоф с сельдьюРожки с маслом Котлета здоровье, соусЧай с сахаром и лимономХлеб пшеничный**ДЕНЬ №8-обед**Рисовая запеканка Сок фруктовыйХлеб ржанойСуп с сайройФрукты  | 60150/580\502004015020040250120 |  | 0,843,154,70,13,215,50,13,28,6 |  | 2,585,111,70,00,5516,30,00,78,4 |  | 5,1636,254,3315,016,815,927,226,614,34 |  | 37,815,5168,560,484,8273,0121,0128,0167,25 |  |
| **Итого за день:** | **1385** |  | **39,39** |  | **45,33** |  | **161,58** |  | **1045,76** |  |
| 77 2032433761203 347183/121 | **ДЕНЬ №9-завтрак**Салат свекла с горошкомКартофельное пюреПечень по-строгановски, Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный**ДЕНЬ №9-обед**Капуста тушенная Компот из консерв фруктовХлеб ржанойСуп с фрикадельками | 60150/58020040200 20040250 |  | 2,885,426,080,13,28,25 0,03,28,9 |  | 1,448,110,720,00,77,08 0,00,555,6 |  | 2,342,753,0415,026,650,8 25,4216,828,4 |  | 60,66213,0212.860,4128,0297,5108,484,8193,0 |  |
| **Итого за день:** | **1295** |  | **58,01** |  | **34,19** |  | **211,11** |  | **1352,16** |  |
|  1133494301 3923761 | **ДЕНЬ №10-завтрак**Фрукты Суп лапша с курицейСок фруктовый Хлеб пшеничный**ДЕНЬ №10-обе**Вареники с масломЧай с сахаром Хлеб ржанойЙогурт Зеленый горошек | 25020040150/52004018060 |  | 2,60,43,211,970,13,20,72 |  | 5,60,00,559,560,00,70,0 |  | 13,431,616,6822,815,026,69,12 |  | 114,4128,0 84,8224,760,4128,082,8 |  |
| **Итого за день:** | **1442** |  | **33,75** |  | **23,7** |  | **182,88** |  | **1231,6** |  |