

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | |
| 168  382  7  1  21  265  243  1  347  87 | **ДЕНЬ № 1-завтрак**  Каша молочная «Дружба»  Какао с молоком  Бутерброд с масло и сыром  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №1-обед**  Салат из морской капусты  Гречка с маслом  Гуляш из говядины  Хлеб ржаной  Суп с сайрой  Чай с сахаром | 200/5  200  40/10/20  40  60  150/5  80  40  250  200 |  | 6,21  3,8  2,28  3,2  7,7  7,5  4,7  3,2  0,0  9,7 |  | | 7,73  3,2  0,67  0,7  8,0  6,3  11,7  0,55  0,0  3,4 |  | | 27,71  26,7  12,34  26,6  3,7  40,7  4,33  16,8  25,42  24,1 |  | | 201,0  151,0  112,5  128,0  130,0  249,5  168,5  84,8  102,0  166,0 | |  |
| **Итого за день:** | **1340** |  | **48,29** |  | | **42,25** |  | | **208,4** |  | | **1493,3** | |  |
| 73  203  352  376  1  34  1  389 | **ДЕНЬ №2-завтрак**  Салат Винегрет  Рожки с маслом  Тефтеля, соус  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №2-обед**  Свекольник  Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Творожная запеканка  Фрукты | 60  150/5  75/50  200/7  40  250  40  200  150  120 |  | 1,14  5,4  9,76  0,1  3,2  5,28  3,2  0,1  12,08  0,72 |  | | 5,34  8,1  2,88  0,0  0,55  8,13  0,7  0,0  15,3  0,0 |  | | 4,62  42,75  4,96  15,0  16,8  17,21  26,6  27,2  15,77  9,12 |  | | 71,4  213,0  84,8  60,4  84,8  181,25  128,0  121,0  249,38  82,8 | |  |
| **Итого за день:** | **1397** |  | **40,98** |  | | **41,00** |  | | **180,03** |  | | **1276,8** | |  |
| 11  290  349  376  1  185  377  1 | **ДЕНЬ №3-завтрак**  Салат картофельный с соленным огурцом и горош  Рис припущенный  Курица в соусе  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №3-обед**  Жаркое по-домашнему  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб ржаной  Суп гречневый  Фрукты | 60  150/5  80/50  200  40  200  200/7  40  250  120 |  | 1,5  3,15  24,2  0,4  3,2  4,41  0,02  3,2  6,26 |  | | 4,6  5,1  22,24  0,0  0,7  5,7  0,0  0,55  6,68 |  | | 4,91  21,75 6,08  31,6  26,6  23,55  16,0  16,8  26,83 |  | | 86,0  145,5  336,0  128,0  128,0  155,0  65,0  84,8  192,5 | |  |
| **Итого за день:** | **1345** |  | **47,06** |  | | **45,57** |  | | **183,24** |  | | **1403,6** | |  |
| 39  304  227  376  1  113  376  1  276 | **ДЕНЬ №4-завтрак**  Салат из капусты  Картофельное пюре  Рыба припущенная навага, соус  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №4-обед**  Суп лапша  Компот из свежих фруктов  Хлеб ржаной  Фрукты  Плов с мясом | 60  150/7  80/50  200  40  250  200  40  120  200 |  | 0,9  4,5  24,0  0,4  3,2  2,6  0,1  3,2  0,72  18,38 |  | | 3,12  4,0  7,6  0,0  0,55  5,6  0,0  0,7  0,0  29,74 |  | | 6,0  23,75  0,67  31,6  16,8  13,4  15,0  26,6  9,12  21,41 |  | | 56,4  234,0  166,7  128,0  84,8  114,4  60,4  128,0  82,8  426,82 | |  |
| **Итого за день:** | **1395** |  | **58,0** |  | | **51,31** |  | | **164,35** |  | | **1482,32** | |  |
| 62  377  430  1  389  1 | **ДЕНЬ №5-завтрак**  Борщ с мясом  Чай с лимоном  Булочка  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №5-обед**  Зеленый горошек  Пельмени с маслом  Сок фруктовый  Хлеб ржаной  Йогурт | 250/10  200/7  60  40  60  150/5  200  40  180 |  | 1,6  0,02  7,16  3,2  1,7  0,1  3,2  5,4 |  | | 4,8  0,0  8,5  0,7  4,8  0,0  0,55  10,8 |  | | 12,1  16,0  60,0  26,6  12,2  7,2  16,8  7,38 |  | | 98,0  65,0  347,0  128,0  65,9  121,0  84,8  153,0 | |  |
| **Итого за день:** | **1447** |  | **34,41** |  | | **37,55** |  | | **192,78** |  | | **1268,3** | |  |
| 323  376  1  63  376  1  291 | **ДЕНЬ № 6-завтрак**  Суп с макаронными изделия  Бутерброд с маслом  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный    **ДЕНЬ №6-обед**  Суп гороховый с курицей  Компот из св. фруктов  Хлеб ржаной  Фрукт  Рагу из птицы | 200  40/10  200/7  40  250/30  200  40  120  150  200 |  | 12,0  13,6  0,1  3,2  15,4  0,1  3,2  0,72  21,45 |  | | 3,9  6,8  0,0  0,55  10,8  0,0  0,7  0,0  8,25 |  | | 16,7  28,2  15,0  16,8  31,6  15,0  26,6  9,12  34,5 |  | | 176,9  228,0  60,4  84,8  286,0  60,4  128,0  82,8  298,74 | |  |
| **Итого за день:** | **1322** |  | **65,47** |  | | **35,1** |  | | **180,52** |  | | **1359,14** | |  |
| 67  265  80  372  1  185  376  1 | **ДЕНЬ № 7-завтрак**  Морская капуста  Гречка с маслом  Тефтеля мясная, соус  Чай с сахаром  Хлеб ржаной  **ДЕНЬ №7-обед**  Овощное рагу  Чай с сахаром  Хлеб ржаной  Фрукты  Суп вермишелевый с курицей | 60  150/5  80/50  200  40  200  200  40  120  250 |  | 1,08  7,5  10,93  0,16  3,2  4,41  0,1  3,2  0,72  15,3 |  | | 3,00  6,3  18,0  0,16  0,7  5,7  0,0  0,55  0,0  14,9 |  | | 13,8  40,7  16,27  23,88  26,6  23,55  15,0  16,8  9,12  21,0 |  | | 62,4  249  270,7  97,6  128,0  155,0  60,4  84,8  82,8  197,0 | |  |
| **Итого за день:** | **1277** |  | **46,53** |  | | **49,31** |  | | **206,72** |  | | **1387,7** | |  |
| 67  312  243  376  1  150/125  389  1  41 | **ДЕНЬ №8-завтрак**  Са-т картоф с сельдью  Рожки с маслом  Котлета здоровье, соус  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №8-обед**  Рисовая запеканка  Сок фруктовый  Хлеб ржаной  Суп с сайрой  Фрукты | 60  150/5  80\50  200  40  150  200  40  250  120 |  | 0,84  3,15  4,7  0,1  3,2  15,5  0,1  3,2  8,6 |  | | 2,58  5,1  11,7  0,0  0,55  16,3  0,0  0,7  8,4 |  | | 5,16  36,25  4,33  15,0  16,8  15,9  27,2  26,6  14,34 |  | | 37,81  5,5  168,5  60,4  84,8  273,0  121,0  128,0  167,25 | |  |
| **Итого за день:** | **1385** |  | **39,39** |  | | **45,33** |  | | **161,58** |  | | **1045,76** | |  |
| 77  203  243  376  1  203  347  1  83/121 | **ДЕНЬ №9-завтрак**  Салат свекла с горошком  Картофельное пюре  Печень по-строгановски,  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №9-обед**  Капуста тушенная  Компот из консерв фруктов  Хлеб ржаной  Суп с фрикадельками | 60  150/5  80  200  40  200  200  40  250 |  | 2,88  5,4  26,08  0,1  3,2  8,25  0,0  3,2  8,9 |  | | 1,44  8,1  10,72  0,0  0,7  7,08  0,0  0,55  5,6 |  | | 2,3  42,75  3,04  15,0  26,6  50,8  25,42  16,8  28,4 |  | | 60,66  213,0  212.8  60,4  128,0  297,5  108,4  84,8  193,0 | |  |
| **Итого за день:** | **1295** |  | **58,01** |  | | **34,19** |  | | **211,11** |  | | **1352,16** | |  |
| 113  349  430  1  392  376  1 | **ДЕНЬ №10-завтрак**  Фрукты  Суп лапша с курицей  Сок фруктовый  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №10-обе**  Вареники с маслом  Чай с сахаром  Хлеб ржаной  Йогурт  Зеленый горошек | 250  200  40  150/5  200  40  180  60 |  | 2,6  0,4  3,2  11,97  0,1  3,2  0,72 |  | | 5,6  0,0  0,55  9,56  0,0  0,7  0,0 |  | | 13,4  31,6  16,68  22,8  15,0  26,6  9,12 |  | | 114,4  128,0  84,8  224,7  60,4  128,0  82,8 | |  |
| **Итого за день:** | **1442** |  | **33,75** |  | | **23,7** |  | | **182,88** |  | | **1231,6** | |  |