

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1683827 121265243134787 | **ДЕНЬ № 1-завтрак**Каша молочная «Дружба»Какао с молоком Бутерброд с маслом и сыромХлеб пшеничный**ДЕНЬ №1-обед**Салат из морской капустыГречка с масломГуляш из мяса, соусХлеб пшеничныйЧай с сахаром Суп с сайрой |  | 250/1020040/10/20 40100180/10100/5040200250 |  | 7,213,82,28 3,212,829,04,73,20,09,7 |  | 11,73,20,67 0,558,06,311,70,550,03,4 |  | 29,7126,712,34 16,86,1648,84,3316,825,4224,1 |  | 201,0151,0112,5 84,8216,6299,4168,584,8102,0166,0 |
| **Итого за день:** |  | **1480** |  | **55,9** |  | **46,22** |  | **220,96** |  | **1628,8** |
| 732033523761341389 | **ДЕНЬ №2-завтрак**Салат ВинегретРожки с масломТефтеля мясная, соусЧай с сахаром и лимономХлеб пшеничный**ДЕНЬ №2-обед**СвекольникХлеб ржанойСок фруктовыйТворожная запеканкаФрукты |  | 100180/10100/50200/74025040200150120 |  | 1,96,4814,80,13,25,283,20,116,110,72 |  | 5,348,12,880,00,558,130,70,020,40,0 |  | 4,6242,754,9615,016,817,2126,627,221,039,12 |  | 71,4213,084,860,484,8181,25128,0121,0332,582,8 |
| **Итого за день:** |  | **1522** |  | **51,89** |  | **46,1** |  | **185,29** |  | **1359,95** |
| 11290349376 11853771 101 | **ДЕНЬ №3-завтрак**Салат картофельный с соленым огурцомРис припущенный Курица в соусе Компот из сухофруктовХлеб пшеничный**ДЕНЬ №3-обед**Жаркое по-домашнемуЧай с сахаром и лимоном Хлеб ржанойСуп гречневыйФрукты  |  | 100180/10100/502004020020040250120 |  | 2,83,7831,00,43,28,40,23,26,260,72 |  | 9,26,1227,80,00,557,60,00,76,680,0 |  | 19,626,17,6 31,616,831,416,026,626,839,12 |  | 172,0174,6420,0128,084,8207,865,0128,0192,582,8 |
| **Итого за день:** |  | **1490** |  | **59,96** |  | **58,65** |  | **211,65** |  | **1655,5** |
| 39304227 37611133761276 | **ДЕНЬ №4-завтрак**Салат из капусты Картофельное пюреРыба припущенная навага, соусЧай с сахаромХлеб пшеничный**ДЕНЬ №4-обед**Суп лапшаКомпот из свежих фруктовХлеб ржанойФруктыПлов  |  | 100 180/10100/5020040  25020040120200 |  | 1,5 5,430,00,43,215,20,43,20,7224,5 |  | 5,2 4,689,50,00,5512,130,00,70,039,65 |  | 10,0 28,490,8431,616,828,831,626,69,1228,54 |  | 94,0 280,8208,37128,084,8285,7128,4128,082,8569,09 |
| **Итого за день:** |  | **1490** |  | **71,62** |  | **65,88** |  | **180,39** |  | **1750,66** |
| 623774301 392 3891 | **ДЕНЬ №5-завтрак**Борщ с мясомЧай с лимоном БулочкаХлеб пшеничный **ДЕНЬ №5-обед**Горошек зеленый Пельмени с маслом Сок фруктовыйХлеб ржанойЙогурт |  | 250/7200/7604080200/1020040180 |  | 1,60,027,163,23,10,13,25,4 |  | 4,80,08,50,554,40,00,710,8 |  | 12,116,060,016,86,527,226,67,38 |  | 98,065,0347,084,878,0121,0128,0153,0 |
| **Итого за день:** |  | **1517** |  | **38,98** |  | **41,88** |  | **201,38** |  | **1360,5** |
|  32337617633761291 | **ДЕНЬ № 6-завтрак**Суп молочный с макаронамЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничныйБутерброд с маслом **ДЕНЬ №6-обед**Суп гороховый с курицейКомпот из св. фруктовХлеб ржанойФруктыРагу из птицы |  | 250200/74040/10 25020040120250 |  | 14,2 15,20,13,215,40,13,20,7228,6 |  | 13,2 12,130,00,5510,80,00,70,011,0 |  | 6,16 28,815,016,831,615,026,69,1246,0 |  | 216,6 285,760,484,8286,060,4128,082,8398,32 |
| **Итого за день:** |  | **1467** |  | **79,34** |  | **48,38** |  | **195,08** |  | **1603,02** |
| 67 2658037211853761 | **ДЕНЬ № 7-завтрак**Салат из морской капусты Гречка с масломТефтеля мясная, соусЧай с сахаром Хлеб пшеничный **ДЕНЬ №7-об**Овощное рагуЧай с сахаром Хлеб ржанойФруктыСуп вермишелевый с курицей |  | 100 180/10100/50200 40200 20040120250 |  | 1,89,013,670,4 3,28,4 0,13,20,7215,3 |  | 5,007,5622,50,0 0,557,6 0,00,550,014,9 |  | 23,048,820,3431,6 16,831,4 15,016,89,1221,0 |  | 104,0299,4338,38128,0 84,8207,8 60,484,882,8197,0 |
| **Итого за день:** |  | **1370** |  | **55,79** |  | **58,81** |  | **243,66** |  | **1630,58** |
| 673122433761150/125389141 | **ДЕНЬ №8-завтрак**Зеленый горошек с огурцомРожки с масломКотлета здоровье, соусЧай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный**ДЕНЬ №8-обед**Рисовая запеканкаСок фруктовыйХлеб ржанойСуп с сайрой Фрукты  |  | 100180\10100\502004020020040250120 |  | 1,43,784,70,13,220,660,13,28,6 |  | 4,36,1211,70,00,5521,740,00,78,4 |  | 8,639,154,3315,016,821,227,226,614,34 |  | 63,0 174,6168,560,484,8364,0121,0128,0167,25 |
| **Итого за день:** |  | **1420** |  | **45,74** |  | **53,51** |  | **173,19** |  | **1331,55** |
| 77 2032433761 203 347183/121 | **ДЕНЬ №9-завтрак**Салат свекла с горошкомКартофельное пюреПечень по-строгановскиКомпот из сухофруктов Хлеб пшеничный **ДЕНЬ №9-обед**Капуста тушеннаяКомпот из консерв фруктовХлеб ржанойСуп с фрикаделькамиФрукты  |  | 100180/10100 20040200 20040250120 |  | 4,86,4832,60,13,211,27 0,03,28,9 |  | 2,49,7213,14 0,00,79,73 0,00,555,6 |  | 3,8451,33,8 15,026,669,4 25,4216,828,4 |  | 101,1255,6266.0 60,4128,0406,4 102,084,8193,0 |
| **Итого за день:** |  | **1440** |  | **70,55** |  | **41,84** |  | **240,56** |  | **1597,3** |
|  1133494301392376 | **ДЕНЬ №10-завтрак**ФруктыСуп лапша с курицейСок фруктовыйХлеб пшеничный**ДЕНЬ №10-обед**Вареники с масломЧай с сахаромХлеб ржанойФрукты Кабачковая икра |  | 25020040200/1020040120 80 |  |    2,60,43,215,20,13,25,4  |  | 5,60,00,5512,130,00,710,8  |  |   13,431,616,6828,815,026,67,38  |  | 114,4128,084,8285,360,4128,0153,0  |
| **Итого за день:** |  | **1557** |  | **38,22** |  | **39,28** |  | **191,48** |  | **1323,4** |