

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 маслом и сыром  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №1-обед**  Салат из морской капусты  Гречка с маслом  Гуляш из мяса, соус  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром  Суп с сайрой |  | 250/10  200  40/10/20  40  100  180/10  100/50  40  200  250 |  | 7,21  3,8  2,28  3,2  12,82  9,0  4,7  3,2  0,0  9,7 | |  | 11,7  3,2  0,67  0,55  8,0  6,3  11,7  0,55  0,0  3,4 | |  | 29,71  26,7  12,34  16,8  6,16  48,8  4,33  16,8  25,42  24,1 | |  | 201,0  151,0  112,5  84,8  216,6  299,4  168,5  84,8  102,0  166,0 | |
| **Итого за день:** |  | **1480** |  | **55,9** | |  | **46,22** | |  | **220,96** | |  | **1628,8** | |
| 73  203  352  376  1  34  1  389 | **ДЕНЬ №2-завтрак**  Салат Винегрет  Рожки с маслом  Тефтеля мясная, соус  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №2-обед**  Свекольник  Хлеб ржаной  Сок фруктовый  Творожная запеканка  Фрукты |  | 100  180/10  100/50  200/7  40  250  40  200  150  120 |  | 1,9  6,48  14,8  0,1  3,2  5,28  3,2  0,1  16,11  0,72 | |  | 5,34  8,1  2,88  0,0  0,55  8,13  0,7  0,0  20,4  0,0 | |  | 4,62  42,75  4,96  15,0  16,8  17,21  26,6  27,2  21,03  9,12 | |  | 71,4  213,0  84,8  60,4  84,8  181,25  128,0  121,0  332,5  82,8 | |
| **Итого за день:** |  | **1522** |  | **51,89** | |  | **46,1** | |  | **185,29** | |  | **1359,95** | |
| 11  290  349  376  1  185  377  1  101 | **ДЕНЬ №3-завтрак**  Салат картофельный с соленым огурцом  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 |  | 100  180/10  100/50  200  40  200  200  40  250  120 |  | 2,8  3,78  31,0  0,4  3,2  8,4  0,2  3,2  6,26  0,72 | |  | 9,2  6,12  27,8  0,0  0,55  7,6  0,0  0,7  6,68  0,0 | |  | 19,6  26,1  7,6  31,6  16,8  31,4  16,0  26,6  26,83  9,12 | |  | 172,0  174,6  420,0  128,0  84,8  207,8  65,0  128,0  192,5  82,8 | |
| **Итого за день:** |  | **1490** |  | **59,96** | |  | **58,65** | |  | **211,65** | |  | **1655,5** | |
| 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 |  | 100  180/10  100/50  200  40    250  200  40  120  200 |  | 1,5  5,4  30,0  0,4  3,2  15,2  0,4  3,2  0,72  24,5 | |  | 5,2  4,68  9,5  0,0  0,55  12,13  0,0  0,7  0,0  39,65 | |  | 10,0  28,49  0,84  31,6  16,8  28,8  31,6  26,6  9,12  28,54 | |  | 94,0  280,8  208,37  128,0  84,8  285,7  128,4  128,0  82,8  569,09 | |
| **Итого за день:** |  | **1490** |  | **71,62** | |  | **65,88** | |  | **180,39** | |  | **1750,66** | |
| 62  377  430  1  392  389  1 | **ДЕНЬ №5-завтрак**  Борщ с мясом  Чай с лимоном  Булочка  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №5-обед**  Горошек зеленый  Пельмени с маслом  Сок фруктовый  Хлеб ржаной  Йогурт |  | 250/7  200/7  60  40  80  200/10  200  40  180 |  | 1,6  0,02  7,16  3,2  3,1  0,1  3,2  5,4 | |  | 4,8  0,0  8,5  0,55  4,4  0,0  0,7  10,8 | |  | 12,1  16,0  60,0  16,8  6,5  27,2  26,6  7,38 | |  | 98,0  65,0  347,0  84,8  78,0  121,0  128,0  153,0 | |
| **Итого за день:** |  | **1517** |  | **38,98** | |  | **41,88** | |  | **201,38** | |  | **1360,5** | |
| 323  376  1  7  63  376  1  291 | **ДЕНЬ № 6-завтрак**  Суп молочный с макаронам  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный  Бутерброд с маслом  **ДЕНЬ №6-обед**  Суп гороховый с курицей  Компот из св. фруктов  Хлеб ржаной  Фрукты  Рагу из птицы |  | 250  200/7  40  40/10  250  200  40  120  250 |  | 14,2  15,2  0,1  3,2  15,4  0,1  3,2  0,72  28,6 | |  | 13,2  12,13  0,0  0,55  10,8  0,0  0,7  0,0  11,0 | |  | 6,16  28,8  15,0  16,8  31,6  15,0  26,6  9,12  46,0 | |  | 216,6  285,7  60,4  84,8  286,0  60,4  128,0  82,8  398,32 | |
| **Итого за день:** |  | **1467** |  | **79,34** | |  | **48,38** | |  | **195,08** | |  | **1603,02** | |
| 67  265  80  372  1  185  376  1 | **ДЕНЬ № 7-завтрак**  Салат из морской капусты  Гречка с маслом  Тефтеля мясная, соус  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №7-об**  Овощное рагу  Чай с сахаром  Хлеб ржаной  Фрукты  Суп вермишелевый с курицей |  | 100  180/10  100/50  200  40  200  200  40  120  250 |  | 1,8  9,0  13,67  0,4  3,2  8,4  0,1  3,2  0,72  15,3 | |  | 5,00  7,56  22,5  0,0  0,55  7,6  0,0  0,55  0,0  14,9 | |  | 23,0  48,8  20,34  31,6  16,8  31,4  15,0  16,8  9,12  21,0 | |  | 104,0  299,4  338,38  128,0  84,8  207,8  60,4  84,8  82,8  197,0 | |
| **Итого за день:** |  | **1370** |  | **55,79** | |  | **58,81** | |  | **243,66** | |  | **1630,58** | |
| 67  312  243  376  1  150/125  389  1  41 | **ДЕНЬ №8-завтрак**  Зеленый горошек с огурцом  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 |  | 100  180\10  100\50  200  40  200  200  40  250  120 |  | 1,4  3,78  4,7  0,1  3,2  20,66  0,1  3,2  8,6 | |  | 4,3  6,12  11,7  0,0  0,55  21,74  0,0  0,7  8,4 | |  | 8,6  39,15  4,33  15,0  16,8  21,2  27,2  26,6  14,34 | |  | 63,0  174,6  168,5  60,4  84,8  364,0  121,0  128,0  167,25 | |
| **Итого за день:** |  | **1420** |  | **45,74** | |  | **53,51** | |  | **173,19** | |  | **1331,55** | |
| 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  Фрукты |  | 100  180/10  100  200  40  200  200  40  250  120 |  | 4,8  6,48  32,6  0,1  3,2  11,27  0,0  3,2  8,9 | |  | 2,4  9,72  13,14  0,0  0,7  9,73  0,0  0,55  5,6 | |  | 3,84  51,3  3,8  15,0  26,6  69,4  25,42  16,8  28,4 | |  | 101,1  255,6  266.0  60,4  128,0  406,4  102,0  84,8  193,0 | |
| **Итого за день:** |  | **1440** |  | **70,55** | |  | **41,84** | |  | **240,56** | |  | **1597,3** | |
| 113  349  430  1  392  376 | **ДЕНЬ №10-завтрак**  Фрукты  Суп лапша с курицей  Сок фруктовый  Хлеб пшеничный  **ДЕНЬ №10-обед**  Вареники с маслом  Чай с сахаром  Хлеб ржаной  Фрукты  Кабачковая икра |  | 250  200  40  200/10  200  40  120  80 |  | 2,6  0,4  3,2  15,2  0,1  3,2  5,4 | |  | 5,6  0,0  0,55  12,13  0,0  0,7  10,8 | |  | 13,4  31,6  16,68  28,8  15,0  26,6  7,38 | |  | 114,4  128,0  84,8  285,3  60,4  128,0  153,0 | |
| **Итого за день:** |  | **1557** |  | **38,22** | |  | **39,28** | |  | **191,48** | |  | **1323,4** | |