

|  |
| --- |
| **День 1** |
| прием пищи | наименование блюда | весблюда, г 7- 11лет/ 12истарше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша манная | 150200 | 2,275,81 | 1,231,87 | 16,2320,5 | 197,11267,85 | Лапшина92.29 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 |  3  |
|  | Чай с сахаром |  200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | Могильный2015ТК 376 |
| Итого за завтрак |  | 400  450  |  16,12 19,66 |  13,89 14,53 |  91,34 95,61 |  651,46 722,20 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор или огурец свежий(консервированный зима) | 80 | 0,8 |  0,1 | 2,5 | 14 | 11ТК 23 |
| 100 |
|  | Суп рассольник | 250 | 4,77 | 3,04 | 22,4 | 552,3 | 73 |
| 300 | 5,61 | 5,06 | 29,8 | 662,8 | ТК 2.10 |
|  | Рагу из птицы | 80 | 6,81 | 12,36 | 17,1 | 272,01 | Лапшина |
| 100 | 9,08 | 14,56 | 20,3 | 296,5 | 642 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 6,47 | 18,85 | 150,2 | ТК 321 |
| 180 | 4,13 | 8,6 | 25,13 | 200,3 |
|  | Компот изс\ фруктов |  200 | 10 | 0,06 |  35,2 | 110 | Лапшина349 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | 1,2 |  20,6 | 104,8 |  299.15 |
|  | Хлеб ржанной | 30 | 2 | 0,3 |  12,7 | 61,2 |  299.17 |
| **Итого** |  | 820 | 28,48 | 24,07 | 129,35 | 1264,51 |  |
| **За обед** | 940 | 32,62 | 29,88 | 146,23 | 1449,60 |
| **Итого за день** |  | 1220 | 44,60 | 37,96 | 220,69 | 1915,97 |  |
| 1390 | 52,28 | 44,41 | 241,84 | 2171,80 |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| прием пищи | наименование блюда | весблюда, г 7 - 11лет/12и старше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Омлет натуральный |  150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 |  267,93 | 210 |
|  200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 |  345,9 |  |
|  | Отварная свёкла сзеленым горошком |  100 | 1,09 | 6,08 | 11,2 | 103,9 | 53 |
|  |  Кофейный напиток |  200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 |   100,6 | 38 |
|  |  Хлеб пшеничный | 30 | 1 | 1,2 | 20,6 |  104,8 | 299.15 |
| Итого за завтрак |   |  480 530  | 19,52 24,24 | 32,11 38,27 | 50,39 51,25 |  577,23 655,23 |   |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец или помидор свежий (консервированный зима) |  80  100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 |  64,65 |  10 Тк 20 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 |  108 | 170 |
| 300 | 2,16 | 5,9 | 13,11 |  124 |   |
|  | Гуляш | 90 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 41Тк |
| 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 3,23 4,41 | 5,22 6,96 | 34,74 46,32 |  223,2245,1 | Лапшина№ 41 |
| 250 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 | 104,8 | 229.15 |
|  | Хлеб ржанной | 30 | 2 |  0,3 |  12,7 | 61,2 |  229.17 |
|  | Кисель из плодово-ягодных | 200  | 0 | 0 | 39 | 160 | 233 |
| **Итого****за обед** |  | 8801010 |  20,34 24,79 |  31,1637,24 |  122,09136,43 | 898,65  980,75 |  |
| **Итого за день** |  | 13601540 | 39,8649,03 | 63,2775,51 | 172,48187,68 | 1475,881635,98 |  |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| прием пищи | наименование блюда | весблюда, г.7- 11лет/12и старше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша ассорти«Дружба» | 150 | 4,65 | 6,45 | 36,8 | 213,5 | Лапшина297 |
| 200 | 6,2 | 8,6 | 42,7 | 284,3 |
|  | Какао на молоке | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 46 Тк382 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 229.15 |
|  | Фрукт (яблоко, апельсин, мандарин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 52 | 338 |
| **Итого** |  | 480 | 10,55 | 11,39 | 83,07 | 488,90 |  |
| **за****завтрак** | 530 | 12,10 | 13,54 | 88,97 |  559,70 |
| **обед** | помидор или огурец свежий (консервированный зима) | 80 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 11 ТК 23 |
| 100 |
|  | Суп крестьянский с крупой | 200 | 8 | 7,38 | 6,32 | 147,8 | 6 |
| 250 | 10 | 8,63 | 7,9 | 167,3 |   |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 309 |
| 200 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,8 |
|  | Курица отварная | 100 | 15,9 | 9,2 | 8,6 | 150 | 12 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 51389 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 | 104,8 | 229.15 |
|  | Хлеб ржанной | 30 | 2 |  0,3 |  12,7 | 61,2 | 229.17229.17 |
| **Итого** |  | 790 | 34,30 | 22,69 | 97,39 | 731,20 |  |
| **За обед** | 910 | 38,10 | 25,43 | 107,80 | 806,90 |
| **Итого за день** |  | 1270 | 44,85 | 34,08 | 180,46 | 1220,10 |  |
| 1440 | 50,20 | 38,97 | 196,77 | 1366,60 |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| прием пищи | наименование блюда | весблюда, г7- 11лет/12и старше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 180 | 5,2 | 7,2 | 35,2 | 229 | №302 |
| 250 | 7,2 | 9,9 | 48,9 | 319 |  |
|  | Кисель из плодово- ягодных | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 233 |
|  |
|  | Бутерброд с маслом |  40 | 1,01 | 7,81 | 15,33 |  72,87 | 1Тк1 |
| **Итого за завтрак** |  |  420 | 6,52 | 15,01 | 89,93 | 461,87 |  |
| 590 | 8,52 | 17,71 | 103,63 | 551,87 |
| **обед** | Отварная морковь сзеленым горошком | 100 | 2,73 | 7,06 | 9,55 | 112,7 | 18 Тк 40 |
|  |
|  | Щи из свежей капусты скартофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 108 | 187 |
| 300 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 124,6 |
|  | Плов из птицы | 150 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | 35 Кт 291 |
| 200 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | 305,3 |  |
|  | Компот изс\ фруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | 349 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 | 104,8 | 299.15 |
|  | Хлеб ржанной | 30 | 2 |  0,3 |  12,7 | 61,2 |  299.17 |
| **Итого** |  | 760 | 32,24 | 21,39 | 115,78 | 725,7 |  |
| **За обед** | 860 | 36,83 | 25,52 | 126,89 | 818,6 |
| **Итого за день** |  | 1180 | 38,76 | 36,40 | 205,71 | 1187,57 |  |
| 1450 | 45,35 | 43,23 | 230,52 | 1370,47 |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| прием пищи | наименование блюда | весблюда,г 7-11лет/ 12истарше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша пшенная молочная | 200 | 7,85 | 10,1 | 49,4 | 320 | 92.31 |
| 250 | 9,8 | 12,6 | 61,7 | 400 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | Могильный2015ТК 376 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 1,01 | 7,81 | 15,33 | 72,87 |  3 |
| **Итого** |  | 440 | 8,93 | 17,73 | 79,73 | 452,87 |  |
| **за****завтрак** | 490 | 10,88 | 20,43 | 92,03 | 532,87 |
| **обед** |  Помидор или огурец свежий (консервированный зима) | 80100 | 0,8 | 6,18 | 4,62 | 14 | 11 ТК 23 |
|  | Суп смакаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,38 | 5,07 | 12,99 | 117 | 208 |
| 300 | 2,85 | 6,08 | 15,58 | 140,4 |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,09 | 4,85 | 20.6 | 138,6 | 43 |
| 200 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 | Тк 312 |
|  | Рыба тушеная в томате | 100 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 486 |
| 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 |  |
|  | Кисель из плодово-ягодных | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 48 Тк332 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |  229.15 |
|  | Хлеб ржанной | 30 | 2 |  0,3 |  12,7 | 61,2 |  229.17 |
| **Итого** |  | 840 | 17,38 | 21,56 | 113,95 | 679,6 |  |
| **За обед** | 980 | 22,78 | 26,10 | 124,86 | 791,20 |
| **Итого за день** |  | 1280 | 26,31 | 39,29 | 193,68 | 1134,47 |  |
| 1470 | 33,66 | 46,53 | 216,89 | 1324,07 |

|  |
| --- |
| **День 6** |
| **завтрак** | Каша манная | 150 | 2,27 | 1,23 | 16,23 | 197,11 | 92.29 |
| 200 | 5,81 | 1,87 | 20,5 | 267,85 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
| ТК 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 | 104,8 | 229.15 |
|  | Фрукт (яблоко, апельсин, мандарин) | 100 |  0,9 | 0,2 | 8,1 |  52 | 338 |
| **Итого****за****завтрак** |  | 480 | 4,24 | 2,65 | 59,93 | 413,91 |  |
| 530 |  7,78 | 3,29 | 64,20 | 484,65 |
| **обед** |  Помидор или огурец свежий (консервированные, зима) |  80100 |  0,8 | 0,1 | 2,5 |  14 | 11 ТК 23 |
|  | Суп из рыбной консервы | 200 | 6,88 | 9,23 | 14,32 | 192,29 | 54 |
| 250 | 8,6 | 11,36 | 19,6 | 223,8 |  |
|  | Рагу из птицы | 90 | 6,81 | 12,36 | 17,1 | 272,01 | 642 |
| 100 | 7,08 | 14,56 | 20,3 | 296,5 |  |
|  | Компот изс\ фруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | 349 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 | 104,8 |  229.15 |
|  | Хлеб ржанной | 30 | 2 |  0,3 |  12,7 | 61,2 |  229.17 |
| **Итого** |  | 630 | 27,49 | 23,25 | 102,42 | 754,30 |  |
| **За обед** | 710 | 29,48 | 27,58 | 110,90 | 810,30 |
| **Итого за день** |  | 1110 | 31,73 | 25,90 | 162,35 | 1168,21 |  |
| 1240 | 37,26 | 30,87 | 175,10 | 1294,95 |

|  |
| --- |
| **День 7** |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда,г7- 11лет/ 12и****старше** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **завтрак** | Каша ассорти Дружба | 150 | 4,65 | 6,45 | 36,8 | 213,5 | Лапшина297 |
| 200 | 6,20 | 8,6 | 42,7 | 284,3 |
|  | Бутерброд с сыром и маслом |  50 |  1,18 |  3,74 | 7,44 |  131,6 | 59 |
|  | Какао на молоке | 200 |  4,00 |  3,54 | 17,57 |  118,6 |  46 Тк382 |
| **Итого** |  | 400 | 9,83 | 14,19 |  62,24 | 464,10 |  |
| **за****завтрак** | 450 | 11,38 | 15,88 | 67,71 | 534,50 |
| **обед** | Помидор или огурец свежий (консервированный зима) | 80100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |  11 ТК 23 |
|  |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250 | 8 | 7,38 | 6,32 | 147,8 | 6 |
| 300 | 10 | 8,63 | 7,9 | 167,3 |  |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 309 |
| 250 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,8 |
|  | Биточки | 90 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 608 |
| 110 | 18,66 | 13,86 | 18,84 | 274,5 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 |  104,8 | 229.15 |
|  | Хлеб ржанной |  30 | 2 |  0,3 |  12,7 |  61,2 | 229.17 |
|  |
| **Итого** |  | 630 | 34,95 | 25,04 | 84,29 | 725,15 |  |
| **За обед** | 820 | 41,86 | 30,09 | 97,84 | 846,60 |
| **Итого за день** |  | 1030 | 44,78 | 39,23 | 146,53 | 1189,25 |  |
| 1270 | 53,24 | 45,97 | 165,55 | 1381,10 |

|  |
| --- |
| **День 8** |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда,г7- 11лет/ 12и****старше** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **завтрак** | Омлет натуральный | 200 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 210 |
| 250 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,9 |  |
|  | Горошек зеленый | 25 | 1,8 | 0,05 | 3,7 | 50,16 | 22 |
| 30 |
|  | Кофейный напиток |  200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 38 |
|  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 |  104,8 | 229.15 |
| **Итого** |  | 405 | 20,43 | 26,08 | 42,89 | 523,49 |  |
| **за****завтрак** | 510 | 25,05 | 32,24 | 43,72 | 581,46 |
| **обед** | Отварная свёкла с горошком | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,2 | 103,9 | 53 |
|  | Суп с макаронными изделиями  | 250 | 2,38 | 5,07 | 12,99 | 117 | 208 |
| 300 | 2,85 | 6,08 | 15,58 | 140,4 |  |
|  | Рис отварной | 150 | 2,38 | 5,26 | 1,24 | 162,3 | 47 |
| 200 | 4,76 | 7,85 | 2,35 | 224,6 |  |
|  | Гуляш | 90 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,8 | 41 Тк |
| 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |  |
|  | Кисель из плодово- ягодных | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 233 |
|  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 |  104,8 | 229.15 |
|  | Хлеб ржанной |  30 | 2 |  0,3 |  12,7 |  61,2 | 229.17 |
|  |
| **Итого** |  | 850 | 22,80 | 31,34 | 100,44 | 886,00 |  |
| **За обед** | 960 | 26,56 | 38,30 | 104,72 | 1015,90 |
| **Итого за день** |  | 1255 | 43,23 | 57,42 | 143,33 | 1409,49 |  |
| 1470 | 51,61 | 70,54 | 148,44 | 1597,36 |

|  |
| --- |
| **День 9** |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда,г7- 11лет/ 12и****старше** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **завтрак** | Каша молочная пшенная | 200 | 7,85 | 10,1 | 49,4 | 320 | 92.31 |
| 250 | 9,8 | 12,6 | 61,7 | 400 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
| ТК 376 |
|  |
|  | Бутерброд с сыром |  20 |  1,18 |  3,74 | 7,44 |  131,6 | 1 Тк 1 |
| **Итого** |  | 420 | 9,10 | 13,86 | 71,84 | 511,6 |  |
| **за****завтрак** | 470 |  11,05 | 16,36 | 84,14 | 591,6 |
| **обед** | Огурец или помидор свежий (консервированный зима) | 80 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 11 |
| 100 | ТК 23 |
|  | Борщ скапустой и картофелем | 200 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 108 | 170 |
| 250 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 124 |  |
|  | Жаркое по- домашнему | 100 | 7,33 | 12,3 | 14,9 | 284,6 | Лапшина |
| 120 | 9,78 | 14,1 | 19,8 | 326,2 | 436 |
|  | Компот из | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | 349 |
| с\ фруктов |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 |  104,8 | 229.15 |
|  | Хлеб ржанной |  30 | 2 |  0,3 |  12,7 |  61,2 | 229.17 |
|  |
| **Итого** |  | 640 | 22,93 | 18,88 | 96,83 | 682,60 |  |
| **За обед** | 730 | 25,74 | 21,66 | 103,91 | 740,20 |
| **Итого за день** |  | 1060 | 32,03 | 32,74 | 168,67 | 1194,20 |  |
| 1200 | 36,79 | 38,02 | 188,05 | 1331,80 |

|  |
| --- |
| **День 10** |
| прием пищи | наименование блюда | весблюда,г7- 11лет/ 12истарше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 |  5,2 7,2 | 7,2 9.9 | 35,2 48,9 | 229319 |  |
| 250 | №302 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 20,2 | 84,8 | 51 |
| 389 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 |  104,8 | 299.15 |
| **Итого** |  |  380 | 7,20 | 8,4021,24 |  76,00 |  418,60 |  |
| **за****завтрак** | 480 | 9,20 | 11,40 | 89,70 |  508,60 |
| **обед** | Отварная морковь  | 100 | 2,73 | 7,06 | 9,55 | 112,7 | 18 Кт 40 |
|  |
|  | Суп гороховый с мясом курицы | 200 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,3 | 53 |
| 250 | 9,4 | 57,6 | 19,2 | 662,8 |  |
|  | Пюрекартофельное | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 43 ТК 312 |
| 200 | 4,12 | 6,4 | 27,4 | 184,8 |  |
|  | Рыба припущенная | 90 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74 | 245 |
| 120 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 44 ТК 376 |
|  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1 |  1,2 | 20,6 |  104,8 |  229.15 |
|  | Хлеб ржанной |  30 | 2 |  0,3 |  12,7 |  61,2 |  229.17 |
|  |
| **Итого** |  | 800 | 32,72 | 63,33 | 94,64 | 1103,6 |  |
| **За обед** | 930 | 38,86 | 74,96 | 104,76 | 1278,8 |
| **Итого за день** |  | 1180 | 39,92 | 71,73 | 170,64 | 1522,20 |  |
| 1410 | 48,06 | 86,36 | 194,46 | 1787,40 |