

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | | | | | | | |
| прием пищи | наименование блюда | вес  блюда, г 7- 11лет/ 12и  старше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша манная | 150  200 | 2,27  5,81 | 1,23  1,87 | 16,23  20,5 | 197,11  267,85 | Лапшина  92.29 |
|  | 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 | Могильный  2015  ТК 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 | 11  ТК 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 из  с\ фруктов | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | Лапшина  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** |  | 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 | вес  блюда, 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 с  зеленым 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 | 41  Тк |
| 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 3,23  4,41 | 5,22  6,96 | 34,74  46,32 | 223,2  245,1 | 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** |  | 880  1010 | 20,34  24,79 | 31,16  37,24 | 122,09  136,43 | 898,65  980,75 |  |
| **Итого за день** |  | 1360  1540 | 39,86  49,03 | 63,27  75,51 | 172,48  187,68 | 1475,88  1635,98 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | | | | | |
| прием пищи | наименование блюда | вес  блюда, г.  7- 11лет/  12и старше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша ассорти  «Дружба» | 150 | 4,65 | 6,45 | 36,8 | 213,5 | Лапшина  297 |
| 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 | 229.17  229.17 |
| **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 | вес  блюда, 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 с  зеленым горошком | 100 | 2,73 | 7,06 | 9,55 | 112,7 | 18 Тк 40 |
|  |
|  | Щи из свежей капусты с  картофелем | 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 из  с\ 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 | вес  блюда,г 7-11лет/ 12и  старше | 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 | Могильный  2015ТК 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) | 80  100 | 0,8 | 6,18 | 4,62 | 14 | 11 ТК 23 |
|  | Суп с  макаронными 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) | 80  100 | 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 из  с\ 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 | Лапшина  297 |
| 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) | 80  100 | 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 с  капустой 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 | вес  блюда,г7- 11лет/ 12и  старше | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 | 5,2  7,2 | 7,2  9.9 | 35,2 48,9 | 229  319 |  |
| 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 | 8,40  21,24 | 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 |  |
|  | Пюре  картофельное | 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 |