

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 1

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Гематоген Детский	40	2,00	1,20	34,40	156,00	40	2,00	1,20	34,40	156,00
42/07	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		18,69	18,66	108,20	648,00		21,31	21,07	122,90	738,00
	ОБЕД										
71/07	Икра кабачковая	60	1,20	2,30	10,80	79,30	100	2,12	3,77	17,43	128,00
99/07	Суп овощной со сметаной, с курицей	211	3,93	5,28	11,40	89,00	261	4,93	6,61	14,25	139,00
295/07	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,89	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00
331/07	Соус сметанно томатный	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00
309/07	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00
гост	Сок	200	1,20	0,00	24,20	76,00	200	1,20	0,00	24,20	76,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	25	1,39	0,28	12,20	56,83
	Итого обед:		32,74	39,46	125,38	935,13		36,26	43,76	137,57	1082,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,43	58,12	233,58	1583,13		57,57	64,83	260,47	1820,83

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 2

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
401/07	Оладьи с молоком сгущенным	150	12,80	13,10	76,30	474,00	200	14,70	15,10	89,80	557,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		17,27	14,02	127,10	706,00		19,17	16,02	140,60	789,00
	ОБЕД										
ТТК№64	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00
291/07	Плов из птицы	250	19,75	25,25	47,16	496,00	250	19,75	25,25	47,16	496,00
гост	Сок	200	1,20	0,00	24,20	76,00	200	1,20	0,00	24,20	76,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	25	1,39	0,28	12,20	56,83
	Итого обед:		30,39	30,83	131,76	915,19		34,27	32,80	147,44	1016,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,66	44,85	258,86	1621,19		53,44	48,82	288,04	1805,84

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 3

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
168/11	Каша "Дружба" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00
42/07	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	0,00	8,20	0,10	75,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Кондитерское изделие	30	1,20	4,40	10,20	85,20	30	1,20	4,40	10,20	85,20
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		16,15	29,59	75,37	602,20		18,25	31,88	87,88	680,20
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	211	3,47	4,93	6,68	93,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00
401/07	Гуляш из птицы	100	29,40	9,00	18,00	201,00	100	29,40	9,00	18,00	201,00
309/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00
348/1	Напиток из плодов и ягод сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		47,74	21,31	144,06	899,06		50,65	23,85	160,65	993,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,89	50,90	219,43	1501,26		68,90	55,73	248,53	1673,86

День: 4

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
204/07	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
4/22	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,88	0,99	14,86	100,00	50	7,88	0,99	14,86	100,00
	Итого завтрак:		23,84	15,17	139,27	690,66		23,84	15,17	139,27	690,66
	ОБЕД										
71/15	Огурец соленый	60	0,57	0,11	2,42	12,08	100	1,00	0,20	4,00	20,10
102/07	Суп картофельный с бобовыми (горох) и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43
187/22	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,00	110	7,58	16,23	9,97	217,00
312/07	Пюре картофельное	180	4,32	12,65	47,16	318,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00
342/1	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,00	200	0,16	0,00	29,00	116,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		23,93	34,31	149,13	999,28		26,14	35,57	159,76	1061,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,77	49,48	288,40	1689,94		49,98	50,74	299,03	1751,85

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: 5

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша молочная манная с м/сл	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00
41/10	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	10	0,00	8,20	0,10	75,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	25	1,39	0,28	12,20	56,83
	Итого завтрак:		11,16	20,90	91,40	598,83		13,46	23,90	104,97	688,83
	ОБЕД										
71/15	Салат Белоснежка	100	1,40	5,10	9,00	87,00	100	1,40	5,10	9,00	87,00
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной , курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00
401/07	Птица отварная	100	12,24	11,66	5,52	172,00	100	12,24	11,66	5,52	172,00
309/07	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00
гост	Сок	200	1,20	0,00	24,20	76,00	200	1,20	0,00	24,20	76,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		31,32	36,62	127,52	924,66		32,73	37,67	138,90	985,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,48	57,52	218,92	1523,49		46,19	61,57	243,87	1674,49

День:6

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00
42/07	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00
200/13	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
	Итого завтрак:		17,15	20,24	76,80	530,00		19,75	23,24	89,80	618,00
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	211	3,47	4,93	6,68	93,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00
гтк№46	Котлета "Дружба"	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00
331/07	Соус сметанно томатный	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00
305/07	Рис припущенный	180	4,32	12,65	47,16	318,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00
702/04	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	21,20	104,00	200	0,10	0,02	21,20	104,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		32,96	42,83	135,91	1089,06		35,90	46,24	145,73	1164,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,11	63,07	212,71	1619,06		55,65	69,48	235,53	1782,66

День: 7

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК										
182/07	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	250/5	7,30	9,70	35,83	260,00
6/22	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	56,40	50	6,03	3,67	14,84	56,40
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00
200/13	Кондитерское изделие	30	1,20	4,40	10,20	85,20	30	1,20	4,40	10,20	85,20
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого завтрак:		15,92	16,41	93,11	523,26		17,38	18,35	100,27	575,26
	ОБЕД										
71/07	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00
259/07	Жаркое из птицы (филе)	200	19,15	15,65	25,62	320,00	250	23,94	19,56	32,03	400,00
гост	Сок	200	1,20	0,00	24,20	76,00	200	1,20	0,00	24,20	76,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	2,78	0,56	24,40	113,66	50	2,78	0,56	24,40	113,66
	Итого обед:		30,57	19,29	113,70	731,06		38,83	23,82	130,88	873,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,49	35,70	206,81	1254,32		56,21	42,17	231,15	1448,92