

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
14День												
Завтрак	Масло порциями			10	10	0	8.2	0.1	75			
	Каша овсянная из "Геркулеса"			220	250	14	12.5	67.1	271.4		100	0
	Чай с сахаром			200	250	7.2	7.3	23.17	175	1.8	685	268
	Шоколадные конфеты			25	25	96	0	0	380	0	331.01	
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235			
	Итого завтрак					125.2	28.8	139.57	1136.4	1.8		
Обед	Салат из зеленого горошка			100	100	2.6	5	3.13	69.33	15.87	112	100543
	Суп с рисом и говядиной			250	350	8.33	12.4	21.62	261.36	16.39	151	110301
	Котлеты рубленые из птицы			80	80	10.09	8.67	9.25	155	0.56	498	120613
	Гречка отварная рассыпчатая			80	80	12.05	7.21	10.22	155	1.2	302	0
	Компот из смеси сухофруктов			200	200	0	0	26	106	1.8	639	278
	Мандарин											
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур	№ тех карты
				Б	Ж	У				
1	2	3		4	5	6	7	8	9	
13День										
	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	6	10	37.3	262.5	0	255	130309
	Чай с лимоном			7.2	7.3	23.17	175	1.8	686	270
	Пряник			1.77	1.41	22.5	109.8			603
	Сыр с порциями	15	20	3.48	4.43	0	54.6		42	
	Хлеб пшеничный	60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Итого завтрак			26.45	23.94	132.17	836.9	1.8		
Обед	Винегрет	100	100-150	1.41	5.08	9.02	87.4	32.45	71	100501
	Суп куриный	200-250	250-300	5.94	9.35	34.5	222.45	9.52	147	110303
	Котлеты рубленые изфарша рыбного	80	100	22.4	18.23	7.03	281.25	0.68	338	120401
	Макаронные изделия	150	200	4.8	5.76	50.04	284	0	332	130401
	Компот из сухофруктов	200	200	0.51	0	25.23	103	0.46	639	278
	Хлеб пшеничный	60	100	8	0.8	49.2	235			
	Итого обед			43.06	39.22	175.02	1213.1	43.11		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
12День												
	Каша "Дружба" с изюмом			200	250	6	10	37.3	262.5	0	177	0
	Чай с сахаром					7.2	7.3	23.17	175	1.8	685	268
	Творог со сметаной с сахаром			195	200	1.29	1.01	2.64	24.13		606	
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Итого завтрак					22.49	19.11	112.31				
Обед	Суп с рисом и говядиной			100	200	1.66	4.18	8.19	77.1	9.8		110302
	Жаркое по-домашнему			250	300	2.81	2.11	2.11	239.36	8.33	259	
	Компот из Кураги			200	200	1.2	0	27.62	111	0.92	376	11.8
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	
	Апельсин											
	Итого обед					13.67	7.09	87.12				

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
11 День												
Завтрак	Масло порциями			10	10	0	8.2	0.1	75		6	6.1
	Каша манная молочная жидкая			220	250	6.5	10.2	38.6	271.4		390	
	Какао с молоком			200	200	1.4	16.4	16.4	145.2	1.3	693	160101
	Вафли					0.84	99	23.19	106.7		602	
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Итого завтрак					16.74	134.6	104.3				
	Щи из свежей капусты с мясом			250	300	14,13	9.38	21.22	183.54	12.78	88	
	Плов мясной			90	80	12.05	7.21	10.22	155	1.2	302	120551
	Компот из сухофруктов			200	200	0.51	0	25.23	103	0.46	638	279
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235			
	Итого обед					20.56	17.39	105.87				

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
10День												
Завтрак	Масло порциями			10	10	0	8.2	0.1	75		14	№6.10
	Кисломолочный напиток "Снежок"			210	250	5.22	5.76	7.2	106.2	1.26		
	Каша рисовая молочная			210	250	3.71	4.88	44.38	236.4		303	120203
	Чай с молоком			200	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	630	269
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235			
	Итого завтрак					20.45	23.36	126.37	797.8	2.56		
	Суп крестьянский с крупой			250	300	7	11	18	222	14.19	134	110322
	солянка			93	93	15.45	16.93	1.12	200	0	0	110206
	Кисель из концентрата			200	200	0.51	0	25.23	103	0.46	648	291
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235			
	Яблоко											
	Итого обед					23.96	28.73	93.55	760	14.65		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
9 День												
Завтрак	Масло порциями			10	10	0	8.2	0.1	75		6	6.1
	Каша "Дружба"			220	250	14	12.5	67.1	438.6	0	93	3
	Какао-напиток на молоке			200	200	0	0	14.07	57	0	0	160102
	Творог со сметаной с сахаром			195	200	1.29	1.01	2.64	24.13		606	
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	
	Итого завтрак					23.29	22.51	133.11	829.73	0		
Обед	Суп из овощей			70	80	20.01	8.13	6.46	107	6.9	135	110305
	Говядина тушеная с картофелем			80	80	14.59	14.99	2.19	202.7	0.39		120512
	Компот из сухофруктов			200	200	0.51	0	25.23	103	0.46	639	278
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235			
	Итого обед					43.11	23.92	83.08	647.7	7.75		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
8 День												
	Омлет натуральный, запеченный			100	100	6.79	9.2	3.14	135.9	0.78	340	120301
	Каша пшенная молочная			200	250	6	10	37.3	262.5	0	302	120201
	Чай с лимоном					7.2	7.3	23.17	175	1.8	686	270
	Хлеб пшеничный			30	70	5.6	0.56	34.3	164.5			
	Итого завтрак					25.59	27.06	97.91	737.9	2.58		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком			70	80	1.24	10.14	7.47	130	9.36	14	
	Суп - пюре куриный			250	350	4.54	12.76	23.4	232.8	0	173	110407-1
	Капуста тушеная			90	100	15.02	13.25	4.2	333	1.53	214	130201
	Напиток из плодов сухих			200	200	0	0	26	106	1.8	638	160242
	Хлеб пшеничный			80	120	8	1	40	188			
	яблоко											
	Итого обед					28.8	37.15	101.07	989.8	12.69		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
7 День												
Завтрак	Каша ячневая молочная			220	250	14	12.5	67.1	271.4		100	0
	Чай с лимоном			200	200	1.4	16.4	16.4	145.2	1.3	693	274
	Яйцо варенное			15	20	3.48	4.43	0	54.6		42	
	Хлеб пшеничный			60	35	2.8	0.02	17.15	235		к/к	№10.7
	Итого завтрак					21.68	33.35	100.65	706.2	1.3		
Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка			70	80	1.04	10.07	8.75	128	0	51	100402
	Рассольник ленинградский с курицей			180	200	4.55	6.98	13.13	133.98	0	96	96
	Бигус с мясом курицы			100	150	12.05	7.21	10.22	155	0	302	0
	Сок натуральный			200	200	0.2	0.2	22.3	110	0.46	639	278
	Хлеб пшеничный			60	35	2.8	0.02	17.15	235		к/к	№10.7
	Пряник											
	Итого обед					20.64	24.48	71.55	761.98	0.46		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
6 День												
	Яйцо варенное			1шт	1шт	5.1	4.6	0.3	63	0	209	5.1
	Каша пшенная молочная			220	250	14	12.5	67.1	438.6	0	182	
	Какао на молоке			200	200	1.4	16.4	16.4	86	0	630	269
	Печенье			25	25	96	0	0	380	0	331.01	
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Итого завтрак					124.5	34.3	133	1202.6			
Обед	Салат из зеленого горошка			100	100	2.6	5	3.13	69.33	15.87	112	100543
	Суп из овощей курицы			250	350	8.33	12.4	21.62	261.36	16.39	151	110301
	Рыба жаренная (минта)			80	100	16.82	7.17	4.24	148.98	0	310	
	Каша перловая рассыпчатая с			100	150	4.4	4.6	31.5	185	0	508/3	1
	Компот из смеси сухофруктов			200	200	0	0	26	106	1.8	639	278
	Хлеб пшеничный			60	35	2.8	0.02	17.15	235		к/к	№10.7
	Итого обед					34.95	29.19	103.64	1005.67	34.06		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
5 День												
	Каша рисовая молочная			200	250	6	10	37.3	262.5	0	303	120203
	Чай с сахаром			200	250	7.2	7.3	23.17	175	1.8	685	268
	Пряник					1.77	1.41	22.5	109.8			603
	Яйцо варенное											
	Хлеб пшеничный			30	70	5.6	0.56	34.3	164.5		к/к	№10.7
	Итого завтрак					20.57	19.27	117.27	711.8	1.8		
Обед	Салат витаминный			60-100	100-150	1.66	4.18	8.19	77.1	9.8	49	
	Суп с лапшой			250	250	3.3	2.48	2.48	281.6	13.26	148	110320
	Плов из птицы			100	100	22.6	17	7	244	1.4	302	120551
	Сок натуральный			200	200	0.51	0	25.23	103	0.46	631	279
	Хлеб пшеничный			30	70	5.6	0.56	34.3	164.5		к/к	№10.7
	Итого обед					33.67	24.22	77.2	870.2	24.92		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
4 День												
Завтрак	Каша манная молочная			10	10	0	8.2	0.1	75		311	120205
	Фиточай			220	250	6.5	10.2	38.6	271.4		10022 604	
	Печенье сахарное					2.2	2.9	22.3	125			
	Хлеб пшеничный			200	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3		
	Итого завтрак			60	100	8	0.8	49.2	235			
	Салат из свежих огурцов с					20.22	25.82	135.69	851.6	1.3	16	100507
Обед	Борщ с капустой и картофелем				100	1.24	10.14	7.47	130	9.36	110	110101
	Тефтели рыбные			250	350	22.35	19.92	24	364.3	11.55		120404
	Гречка отварная рассыпчатая			120	120	20.78	11.2	9.95	140	0.41	302	0
	Компот из свежих фруктов			30	30	0.57	1.56	1.71	23.4		639	278
	Хлеб пшеничный			200	200	0.2	0.2	22.3	110	0.46		
	Апельсин											
	Итого обед			60	100	8	0.8	49.2	235			
						53.14	43.82	114.63	1002.7	42.27		

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
3 День												
	Каша гречневая рассыпчатая			220	250	14	12.5	67.1	438.6	0	255	130309
	Чай с лимоном			200	200	1.4	16.4	16.4	86	0	686	270
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Мандарин											
	Итого завтрак					33.6	43	144	1039.4	2.6		
	Суп картофельный с горохом			250	350	6.4	8.5	17.8	200.47	14.1	139	110307-1
	голубцы ленивые			90	100	15.02	13.25	4.2	333	1.53	485	120542
	Макаронные изделия			220	250	6.46	9.5	36.1	256.5		332	130401
	Кисель из концентрата			200	200	0	0	26	106	1.8	648	291
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Итого обед					35.88	32.05	133.3				

Прием пищи	Наименование блюда			Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамин С мг	№ рецептур ы	№ тех карты
						Б	Ж	У				
1	2			3		4	5	6	7	8	9	
2 День												
	Каша овсяная молочная			220	250	6	10	37.3	262.5	0	302	120209
	напиток яблочный			200	200	7.2	7.3	23.17	175	1.8	638	160217
	Сыр порциями			15	20	3.48	4.43	0	54.6		42	
	Вафли					0.84	99	23.19	106.7		602	
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Итого завтрак					22.66	28.82	113.39	799.4	1.44		
Обед	Винегрет			70	80	1.41	5.08	9.02	87.4	32.45	71	100501
	Суп крестьянский с крупой			250	350	6.6	11	28.8	261.71	11.2	134	110322
	Гуляш из мяса птицы			110	130	22.4	18.23	7.03	281.25	0.68	437	120601
	Рис рассыпчатый			150	200	4.8	5.76	50.04	284	0		
	Кисель абрикосовый			200	200	0.51	0	25.23	103	0.46	642	160228
	Хлеб пшеничный			60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Яблоко											
	Итого обед					25.52	150.35	223.06	1252.36	44.79		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда дети старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С мг	№ рецептуры	№ тех карты
				Б	Ж	У				
1	2	3		4	5	6	7	8	9	
1 День										
	Каша пшенная молочная	220	250	6.5	10.2	38.6	271.4		302	120202
	Какао на молоке	200	200	3.52	3.72	25.49	145.2	1.3	693	160101
	Хлеб пшеничный	60	100	8	0.8	49.2	235		к/к	№10.7
	Яблоко									
	Итого завтрак			22.66	28.82	113.39	799.4	1.44		
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	70	80	1.24	10.14	7.47	130	9.36	40	100504
	Суп картофельный с фрикадельками	250	350	11	5.2	28.8	171	10.5	137	110311
	Тефтели рубленые из говядины	90	100	10.09	8.67	9.25	155	0.56	461	120519
	Картофельное пюре	180	180	3.6	7.77	16.8	156.6	20.95	694	
	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	200	0	0	26	106	1.8	638	160242
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6
	Итого обед			40.08	36.53	159.72	979.2	22.5		