

Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Детский дом № 4 «Солнышко»
п. Солнечнодольск



Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 7-ми до 11-ти лет
Период с 15 октября по 14 апреля (будние дни)

1 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	180/35	25,21	21,91	49,41	496	0,09	0,35	0,34	288,92	1,23
14	МасЛО сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
381	Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	522	34,79	32,17	96,72	815	0,29	0,47	0,68	457,43	5,09
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,78	3,65	7,53	70	0,04	0,05	10,71	44,73	0,64
274	Зразы рубленые	90	9,84	13,88	7,44	194	0,06	0,09	0,12	33,87	1,62
304	Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	193	0,03	0,03	0	8,01	0,52
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
	Кукуруза консервированная	60	1,38	0,24	6,72	35	0,01	0,03	1,27	2,97	0,23
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	870	29,05	25,27	130,01	863	0,51	0,36	12,65	175,19	12,37

ПОЛДНИК											
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
419	Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	ИТОГО:	580	12,51	12,26	120,34	642	0,2	0,32	52,93	152,44	3,28
УЖИН - 1											
288	Куры отварные	100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16	29,34	2,41
314	Картофель запеченный (из сырого)	150	4,1	13,96	32,33	271	0,19	0,12	17,44	19,18	1,71
70	Огурцы натуральные соленые	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	570	42,02	40,85	86,98	884	0,48	0,41	44,66	107,56	8,98
УЖИН - 2											
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0	3,3	0,24
	ИТОГО:	230	7,12	6,56	32,81	219	0,07	0,23	1,1	218,52	0,34
	ВСЕГО:	3052	125,49	117,11	466,86	3423	1,55	1,79	112,02	1111,14	30,06

2 день

ЗАВТРАК											
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
173	Каша вязкая молочная пшенная	170/7	6,07	8,22	29,43	216	0,13	0,12	0,44	102,92	0,91
225	Оладьи из творога	50/15	5,57	7,05	18,81	161	0,02	0,1	0,14	51,52	0,45
14	Масло <small>сладко-сливочное Крестьянское не солёное 72,5%</small>	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	524	23,87	28,3	93,41	723	0,37	0,46	1,39	413,77	5,39
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	200	4,07	3,95	14,41	109	0,14	0,05	3,74	33,99	1,4
294	Котлета рубленая из ц/б	100	14,94	22,58	11,22	308	0,08	0,11	0	24,38	2,01
309	Макароны отварные	150	5,12	3,43	0,56	257	0,06	0,01	0	11,11	0,74
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68

349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	830	36,95	34,91	107,78	1095	0,68	0,36	7,36	183,12	12,43

ПОЛДНИК

219	Сырники из творога со стухенным молоком	100/25	19,48	15,73	28,83	335	0,06	0,28	0,3	224,27	0,64
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	655	20,7	16,93	89,64	594	0,15	0,34	495,3	279,71	7,3

УЖИН - 1

232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	90/180	24,66	19,57	25,7	378	0,22	0,29	12,6	104,77	2,04
70	Огурцы натуральные соленые	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	610	32,18	20,8	76,06	620	0,44	0,37	15,9	173,55	8,81

УЖИН - 2

386	Бифидок	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240	0,2
451	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
	ИТОГО:	230	2,81	8,54	7,58	118	0,08	0,35	1,4	248,7	0,83
	ВСЕГО:	3129	117	109	374	3150	2	2	521	1299	35

3 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	В1	В2	С	Са

ЗАВТРАК

182	Каша жидкая молочная рисовая	170	4	8,11	25,14	190	0,04	0,12	0,44	97,1	0,31
223	Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37
14	Масло <small>сливочное Крестьянское не соленое 72,5%</small>	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	502	23,94	24,2	82,35	663	0,28	0,47	1,44	430,68	4,45

ОБЕД											
№	Наименование	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
261	Печень, тушенная в соусе	100	25,32	17,52	7,61	319	0,39	2,8	57,72	51,25	9,45
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,35	7,52	39,53	260	0,22	0,12	0	16,83	4,12
75	Свекольная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	850	48,62	33,63	141,76	1093	1,03	3,15	71,15	222,21	23,34

ПОЛДНИК

399	Блинчики с повидлом	100/5/15	6,63	9,29	41	274	0,08	0,14	0,55	117,96	0,68
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	700	13,27	15,55	80,32	514	0,22	0,42	496,65	381,18	7,38

УЖИН - 1

243	Сосиски отварные	100	8,86	22,78	0,78	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42
203	Вермишель отварная	180	6,21	6,1	40,03	240	0,08	0,01	0	15,04	0,91
139	Капуста тушенная	80	2,01	2,74	7,89	64	0,03	0,04	18,2	47,05	0,7
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	640	24,07	32,78	98	782	0,34	0,78	18,2	137,07	9,4

УЖИН - 2

386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО:	230	7,86	14,37	18,96	237	0,06	0,3	0,8	276,45	0,42
	ВСЕГО:	2922	117,76	120,53	421,39	3289	1,93	5,12	588,24	1447,59	44,99

4 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	9,95	37,91	264	0,06	0,14	0,52	115,9	0,38
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Йогурт вареный	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	517	17,1	21,57	80,72	586	0,25	0,22	0,57	162,25	4,99
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	200	2,57	3,34	17,16	109	0,06	0,04	3,68	14,94	0,61
268	Котлета из говядины	90	14,54	21,72	11,58	300	0,08	0,13	0,44	45,18	2,57
143/330	Рагу из овощей	200	3,3	17,84	16,74	240	0,1	0,1	14,9	57,88	1,08
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	830	32,31	44,98	116,69	999	0,61	0,41	19,02	196,6	13,52
ПОЛДНИК											
224	Запеканка из творога с морковью	100	10,49	9,63	21,36	214	0,04	0,15	0,57	113,05	0,47
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	ИТОГО:	580	15,01	9,93	109,77	589	0,16	0,3	30,57	144,49	2,33
УЖИН - 1											
76	Сельдь с луком	90	8,55	11,37	2,98	148	0,01	0,01	1,44	35,96	0,25
125	Картофель отварной	180	3,37	6,79	26,19	179	0,15	0,1	14,08	19,83	1,41
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	590	19,58	22,32	87,84	630	0,41	0,24	42,76	130,69	6,8
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Зефир	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09
	ИТОГО:	230	5,84	6,4	31,69	208	0,06	0,34	1,4	242,7	0,29
	ВСЕГО:	3027	89,84	105,20	426,71	3012	1,49	1,51	94,32	876,73	27,93
5 день											
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
210	Омлет натуральный	150	13,08	23,23	2,46	271	0,06	0,41	0,2	96,14	2,24
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	80	1,63	7,34	6,97	101	0,02	0,04	5,71	33,46	0,57
219	Сырники из творога	50	8,5	6,23	7,87	122	0,02	0,1	0,1	74,38	0,28

14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	562	32,66	47	59,81	794	0,29	0,67	6,4	375,86	7,68

ОБЕД

101	Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,05	15,29	87	0,06	0,04	5,28	20,4	0,68
244	Плов из отварной говядины	90/150	29,6	25,55	35,32	490	0,11	0,21	2	27,38	4,22
75	Свекольная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	820	44,78	32,56	135,42	1013	0,55	0,43	13,34	161,14	13,79

ПОЛДНИК

405 / 467	Пирожок с картофелем и луком	100	6,55	10,5	41,46	287	0,12	0,08	4,25	47,19	1,02
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	580	10,57	14,54	87,2	522	0,24	0,26	499,72	194,99	7,97

УЖИН - 1

292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	90/180	27,51	35,9	25,73	537	0,21	0,27	10,77	80,99	3,41
70	Огурцы натуральные соленые	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	610	35,03	37,13	76,09	779	0,43	0,35	14,07	149,77	10,18

УЖИН - 2

385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0	3,3	0,24
	ИТОГО:	230	7,12	6,56	32,81	219	0,07	0,23	1,1	218,52	0,34
	ВСЕГО:	3082	130,16	137,79	391,33	3327	1,58	1,94	534,63	1100,28	39,96

6 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
204	Макароны отварные с сыром	230	11,66	11,74	0,92	472	0,1	0,05	0,17	154,04	1,14
	ЗАВТРАК										

14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	540	23,09	23,36	43,73	794	0,29	0,13	0,22	200,39	5,75

ОБЕД

106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/40	7,79	2,78	14,06	113	0,13	0,09	8,04	31,02	1,09
294	Котлета рубленая из щ/б	100	14,94	22,58	11,22	308	0,08	0,11	0	24,38	2,01
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
75	Свекольная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	900	39,51	34,88	126,51	978	0,73	0,49	24,32	207,02	14,7

ПОЛДНИК

419	Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	Конфеты шоколадные	30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
	ИТОГО:	610	12,51	12,26	120,34	794	0,2	0,32	52,93	152,44	3,28

УЖИН - 1

392	Пельмени мясные отварные	200/7	21,43	17,45	41,18	407	0,12	0,14	0,32	31,84	2,85
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	527	29,34	21,48	100,86	713	0,36	0,26	3,94	120,48	8,24

УЖИН - 2

	Йогурт	250	12,5	3,76	21,26	168	0,08	0,38	1,5	310	0,26
451	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
	ИТОГО:	280	14,75	7,3	28,34	237	0,1	0,39	1,5	318,7	0,89
	ВСЕГО:	2857	119,20	99,28	419,78	3516	1,68	1,59	82,91	999,03	32,86

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
196	Плов сладкий	190	4,12	7,3	76,86	390	0,08	0,06	0	42,9	1,69
223	Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37
14	Масло <small>сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%</small>	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
381	Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	522	21,86	20,92	132,35	825	0,3	0,3	0,53	290,1	5,92
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	200	4,07	3,95	14,41	109	0,14	0,05	3,74	33,99	1,4
288	Куры отварные	100	31,03	25,53	1,66	361	0,08	0,2	0,16	29,34	2,41
149	Котлеты картофельные с творогом	150	10,83	14,73	22,31	265	0,12	0,17	8,1	83,78	1,11
139	Капуста тушеная	80	2,01	2,74	7,89	64	0,03	0,04	18,2	47,05	0,7
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	850	59,21	49,16	120,11	1159	0,73	0,61	53,96	263,02	12,97
ПОЛДНИК											
422	Булочка "Ванильная"	100	7,54	7,04	53,3	307	0,09	0,07	0,16	47,45	0,83
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	600	9,5	8,24	103,27	525	0,2	0,13	495,16	117,05	10,13
УЖИН - 1											
243	Сосиски отварные	100	8,86	22,78	0,75	243	0,02	0,66	0	21,38	1,42
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,35	7,52	39,53	260	0,22	0,12	0	16,83	4,12
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
70	Помидоры натуральные соленые	60	0,55	2,68	1,52	32	0,01	0	1,56	13,02	0,37
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	600	24,55	35,4	86,18	762	0,44	0,87	2,16	102,59	10,59

УЖИН - 2										
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	В2	С	Ca	Fe
386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Зефир	30	0,24	0	23,49	0	0	0	2,7	0,09
	ИТОГО:	230	6,45	12,42	31,98	0,04	0,27	0,62	259,38	0,3
	ВСЕГО:	2802	121,57	126,14	473,89	1,71	2,18	552,43	1032,14	39,91

8 день

ЗАВТРАК										
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	В2	С	Ca	Fe
173	Каша вязкая молочная пшенная	170/7	6,07	8,22	29,43	0,13	0,12	0,44	102,92	0,91
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	0	0,04	0,34	126	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	459	17,85	20,95	78,46	0,35	0,35	1,25	357,81	4,68

ОБЕД

ПОЛДНИК										
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	В2	С	Ca	Fe
110	Суп картофельный с пельменями	200/40	6,16	4,73	21,17	0,09	0,08	6,16	26,51	1,3
210	Омлет натуральный	150	13,08	23,23	2,46	0,06	0,41	0,2	96,14	2,24
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	80	1,63	7,34	6,97	0,02	0,04	5,71	33,46	0,57
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	790	32,39	37,38	105,45	0,52	0,67	12,21	238,71	11,71

УЖИН - 1

УЖИН - 1										
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	В2	С	Ca	Fe
223	Запеканка из творога	100	15,82	11,34	14,68	0,04	0,2	0,19	143,01	0,5
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	1,01	3,78	9,05	0,01	0,05	0,19	41,6	0,03
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	630	20,85	19,16	69,47	0,17	0,43	495,85	332,41	7,48

УЖИН - 1

УЖИН - 1										
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	В1	В2	С	Ca	Fe
250	Бефстроганов	100	18,95	23,5	6,46	0,07	0,15	1,24	42	2,66
142	Картофель и овощи тушенные в соусе	200	4,23	10,89	31	0,17	0,12	15,37	34,49	1,65
70	Огурцы натуральные соленые	60	0,53	0,07	1,06	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4

389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	640	30,7	35,62	87,82	794	0,46	0,35	19,91	145,27	11,08
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО:	230	7,25	8,35	18,67	179	0,08	0,37	1,58	259,77	0,41
	ВСЕГО:	3029	109,04	121,46	359,87	2966	1,58	2,17	530,80	1333,97	35,36

9 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca
ЗАВТРАК										
217/218	Вареники ленивые отварные	200	34,26	24,82	28,06	0,09	0,6	0,34	278,26	2,16
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	12	3,12	3,18	0	0	0,04	0,34	126	0
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	482	43,71	35,02	70,57	0,28	0,72	0,73	450,14	6,75
ОБЕД										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,78	3,65	7,53	0,04	0,05	10,71	44,73	0,64
268	Биточки из говядины	90	14,54	21,72	11,58	0,08	0,13	0,44	45,18	2,57
125	Картофель отварной	180	3,37	6,79	26,19	0,15	0,1	14,08	19,83	1,41
139	Капуста тушеная	80	2,01	2,74	7,89	0,03	0,04	18,2	47,05	0,7
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	890	33,6	36,98	124,4	0,67	0,46	43,43	235,39	14,58
ПОЛДНИК										
405/461	Пирожок со свежей капустой	80	5,47	7,53	32,68	0,06	0,06	8,21	39,01	0,79
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	0,09	0,06	495	48	6,6

		ИТОГО:	560	9,49	11,57	78,42	455	0,18	0,24	503,68	186,81	7,74
УЖИН - 1												
285	Макароник с мясом или субпродуктами	200	23,26	19,18	3,64	468	0,29	1,82	14,02	25,62	7,13	
75	Свекольная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
	ИТОГО:	540	31,68	23,22	66,54	789	0,51	1,93	20,08	113,98	13,13	
УЖИН - 2												
386	Бифидок	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
451	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63	
	ИТОГО:	230	2,81	8,54	7,58	118	0,08	0,35	1,4	248,7	0,83	
	ВСЕГО:	2982	121,29	115,33	347,51	3098	1,72	3,70	569,32	1235,02	43,03	

10 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
120	Суп молочный вермишелевый	170	3,63	4,58	17,09	124	0,04	0,1	0,44	97,06	0,27	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
209	Йогурт вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
	ИТОГО:	517	17,39	18,73	66,42	503	0,26	0,29	0,91	226,42	4,06	
ОБЕД												
108/109	Суп картофельный с клецками	200	2,57	3,34	17,16	109	0,06	0,04	3,68	14,94	0,61	
272	Биточки по-казацки	240	17,27	21,01	38,3	411	0,11	0,14	0,16	99,01	2,65	
139	Капуста тушеная	80	2,01	2,74	7,89	64	0,03	0,04	18,2	47,05	0,7	
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79	
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56	
	ИТОГО:	840	33,12	29,3	137,19	944	0,56	0,37	45,8	229,86	11,31	
ПОЛДНИК												
419	Пирожки песочные с яблоками	100	5,19	9,12	47	291	0,05	0,05	22,46	28,64	1,13	
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1	

338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	Конфеты шоколадные	30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
	ИТОГО:	630	16,37	22,63	132,27	799	0,23	0,44	53,56	276,54	3,96
УЖИН - 1											
234	Котлеты рыбные	90	10,7	12,56	13,07	208	0,07	0,1	0,82	53,15	1,08
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,56	20,06	134	0,12	0,11	10,36	42,26	1,05
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	580	22,06	21,15	89,17	635	0,45	0,33	14,66	180,05	9,18
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02	0,01	0	3,3	0,24
	ИТОГО:	230	7,28	7,9	31,09	225	0,08	0,35	1,4	243,3	0,44
	ВСЕГО:	2797	96,22	99,71	456,14	3106	1,58	1,78	116,33	1156,17	28,95

11 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшеничная	170	6,95	8,38	41	267	0,12	0,14	0,44	95,14	1,76
223	Запеканка из творога	50	8,16	3,36	8,18	116	0,02	0,12	0,19	78,69	0,37
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	502	26,89	24,47	98,21	740	0,36	0,49	1,44	428,72	5,9
ОБЕД											
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,1	2,06	15,12	87	0,06	0,04	5,24	19,28	0,7
264	Говядина, тушенная в сметане	90	13,87	19,02	1,57	233	0,04	0,11	0,39	33,5	1,93
149	Котлеты картофельные с творогом	150	10,83	14,73	22,31	265	0,12	0,17	8,1	83,78	1,11
70	Помидоры натуральные соленые	60	0,55	2,68	1,52	32	0,01	0	1,56	13,02	0,37
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	0,08	0,04	0	14	1,56
ИТОГО	820	38,87	40,57	115,37	0,58	0,46	15,43	232,18	11,71
ПОЛДНИК									
429 Булочка "Веснушка"	100	7,6	5,09	55,4	0,11	0,03	0	21,29	1,04
389 Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	0,02	0	0	21,6	2,7
338 Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	0,09	0,06	495	48	6,6
ИТОГО:	600	9,56	6,29	105,37	0,22	0,09	495	90,89	10,34

УЖИН - 1

282 Оладьи из печени	100	21,56	24,3	5,51	0,29	2,13	15,84	17,78	7,91
203 Вермишель отварная	180	6,21	6,1	40,03	0,08	0,01	0	15,04	0,91
75 Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
376 Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	0	0	0,05	12,35	0,91
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:	600	35,34	34,44	94,69	0,61	2,26	19,37	108,21	14,08

УЖИН - 2

386 Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
Вафли	30	1,65	1,95	10,47	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
ИТОГО:	230	7,86	14,37	18,96	0,06	0,3	0,8	276,45	0,42
ВСЕГО:	2752	118,52	120,14	432,60	1,83	3,60	532,04	1136,45	42,45

12 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca

ЗАВТРАК

212 Омлет, смешанный с сосисками	150	8,08	13,85	6,81	201	0,07	0,14	0,18	57,18	0,68
Икра кабачковая (промыл. провар.)	80	1,63	7,34	6,97	101	0,02	0,04	5,71	33,46	0,57
219 Сырники из творога	50	8,5	6,23	7,87	122	0,02	0,1	0,1	74,38	0,28
14 Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15 Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0
379 Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО	562	29,99	40,15	70,68	781	0,33	0,51	6,8	419,91	5,3

ОБЕД

101 Суп картофельный с крутой	200	1,85	2,05	15,29	87	0,06	0,04	5,28	20,4	0,68
-------------------------------	-----	------	------	-------	----	------	------	------	------	------

287/331	Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный с томатом	200/50	18,37	17,15	18,2	301	0,1	0,16	28,68	92	3,09
309	Макароны отварные	150	5,12	3,43	0,56	257	0,06	0,01	0	11,11	0,74
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО:	690	37,24	24,71	105,26	995	0,59	0,35	33,96	202,11	13,77

ПОЛДНИК

405/468	Ватрушка с творогом	100	12,35	9,85	46,76	325	0,09	0,14	0,23	98,18	0,84
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (банан)	300	4,5	0,3	57	249	0,12	0,15	30	24	1,8
	ИТОГО:	600	22,29	15,21	113,68	681	0,26	0,51	31,33	337,4	2,74

УЖИН - 1

230	Рыба жареная	90	17,8	16,47	3,83	235	0,1	0,1	1,41	37,73	0,79
145	Картофель, тушенный с луком	150	3	5,16	20,93	142	0,11	0,09	10,63	26,58	1,18
70	Огурцы натуральные соленые	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	560	27,94	22,86	78,76	632	0,41	0,27	15,48	137,09	7,08

УЖИН - 2

386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Зефир	30	0,24	0	23,49	95	0	0	0	2,7	0,09
	ИТОГО:	230	5,84	6,4	31,69	208	0,06	0,34	1,4	242,7	0,29
	ВСЕГО:	2922	123,30	109,33	400,07	3297	1,65	1,98	88,97	1339,21	29,18

13 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	170	4,69	6,37	31,47	202	0,07	0,12	0,44	99,17	0,57	
225	Оладьи из творога	50	5,57	7,05	18,81	161	0,02	0,1	0,14	51,52	0,45	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	12	3,12	3,18	0	41	0	0,04	0,34	126	0	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	502	22,04	26,15	99,31	720	0,31	0,45	1,39	405,58	4,79
ОБЕД											
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,92	3,76	12,7	97	0,07	0,05	4,47	39,48	1,25
256	Мясо тушеное	90	14,73	15,71	4,11	217	0,05	0,1	1,2	14,7	2,13
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,35	7,52	39,53	260	0,22	0,12	0	16,83	4,12
70	Огурцы натуральные соленые	60	0,53	0,07	1,06	7	0,01	0,01	3,3	15,18	0,4
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	820	37,8	29,27	131,24	941	0,71	0,43	32,73	155,05	15,25
ПОЛДНИК											
405	Пирожок с повидлом	100	6,62	6,91	60,81	332	0,09	0,06	0,22	48,91	1,1
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Сезонные фрукты	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	Конфеты шоколадные	30	1,24	8,15	18,35	152	0,01	0,02	0	8,68	0,93
	ИТОГО:	610	10,64	10,95	106,55	719	0,21	0,24	495,69	196,71	8,05
УЖИН - 1											
291	Плов из птицы	90/180	34,56	33	46,76	622	0,14	0,25	2	45,75	3,35
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	580	42,85	37,03	102,8	915	0,4	0,37	5,48	130,39	10,4
УЖИН - 2											
	Пудинг	200	6,8	12	18,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
451	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
	ИТОГО:	230	9,05	15,54	25,58	351	0,03	0,01	0,01	20,7	0,64
	ВСЕГО:	3022	122,38	118,94	465,48	3646	1,66	1,50	535,30	908,43	39,13

14 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 7-11 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,16	0,52	131,6	1,5

14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не солёное 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО	517	21,01	26,23	88,37	673	0,39	0,35	0,99	260,96	5,29

ОБЕД

96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,86	4,66	12,58	100	0,06	0,05	5,39	25,9	0,71
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	90/180	27,51	35,9	25,73	537	0,21	0,27	10,77	80,99	3,41
75	Свекольная икра	80	1,81	2,88	9,96	73	0,03	0,04	5,92	30,76	1,29
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	0,08	0,04	0	14	1,56
	ИТОГО	605	42,7	45,52	123,12	1073	0,65	0,5	22,22	220,25	13,01

ПОЛДНИК

225	Оладьи из творога с повидлом	100/25	10,4	10,07	31,54	258	0,04	0,15	0,26	100,82	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
338	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	133	0,09	0,06	495	48	6,6
	ИТОГО:	680	12,36	11,27	81,51	476	0,15	0,21	495,26	170,42	9,98

УЖИН - 1

235	Щицель рыбный рубленый	100	13,71	12,13	7,18	193	0,08	0,08	1,73	48,42	0,86
203	Вермишель отварная	180	6,21	6,1	40,03	240	0,08	0,01	0	15,04	0,91
131	Горох отварной	70/5	2,11	3,56	4,25	57	0,06	0,04	2,84	13,28	0,43
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	ИТОГО:	540	28,3	22,96	93,87	696	0,41	0,2	4,62	121,09	6,78

УЖИН - 2

386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	66	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО:	230	7,86	14,37	18,96	237	0,06	0,3	0,8	276,45	0,42
	ВСЕГО:	2572	112,23	120,35	405,83	3155	1,66	1,56	523,89	1049,17	35,48

Сводная по химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
ВСЕГО за 1 день	125,49	117,11	466,86	3423	1,55	1,79	112,02	1111,14	30,06
ВСЕГО за 2 день	117	109	374	3150	2	2	521	1299	35
ВСЕГО за 3 день	117,76	120,53	421,39	3289	1,93	5,12	588,24	1447,59	44,99
ВСЕГО за 4 день	89,84	105,20	426,71	3012	1,49	1,51	94,32	876,73	27,93
ВСЕГО за 5 день	130,16	137,79	391,33	3327	1,58	1,94	534,63	1100,28	39,96
ВСЕГО за 6 день	119,20	99,28	419,78	3516	1,68	1,59	82,91	999,03	32,86
ВСЕГО за 7 день	121,57	126,14	473,89	3537	1,71	2,18	552,43	1032,14	39,91
ВСЕГО за 8 день	109,04	121,46	359,87	2966	1,58	2,17	530,80	1333,97	35,36
ВСЕГО за 9 день	121,29	115,33	347,51	3098	1,72	3,70	569,32	1235,02	43,03
ВСЕГО за 10 день	96,22	99,71	456,14	3106	1,58	1,78	116,33	1156,17	28,95
ВСЕГО за 11 день	118,52	120,14	432,60	3304	1,83	3,60	532,04	1136,45	42,45
ВСЕГО за 12 день	123,30	109,33	400,07	3297	1,65	1,98	88,97	1339,21	29,18
ВСЕГО за 13 день	122,38	118,94	465,48	3646	1,66	1,50	535,30	908,43	39,13
ВСЕГО за 4 день	112,23	120,35	405,83	3155	1,66	1,56	523,89	1049,17	35,48
Итого в день фактически	1623,51	1620,79	5841,93	45826	23,34	32,30	5382,55	16024,18	504,05
Итого в день норма	115,97	115,77	417,28	3273	1,67	2,31	384,47	1144,58	36,00

Составила:

Технолог



А.А. Тилюкина

Основание:

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2005год. Под ред. Могильного М.П.

- Программа БЭСТ-5 Система управления предприятием (Питание организованных коллективов. Разработана на основе Сборника технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2015год. Под ред. Могильного М.П.)

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2015год. Под ред. Могильного М.П.)