



18

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
390 сб. 2005г	<b>Завтрак</b>										
	Каша пшеничная жид. мол. со слив. маслом	200/10	7,74	11,62	37,4	284,4	200/10	7,74	11,62	12	284,4
209 сб. 2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
382 сб. 2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Яблоко	130	0,4	0,4	18,95	43,7	160	0,64	0,64	20,9	70,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,84</b>	<b>20,65</b>	<b>96,3</b>	<b>619,3</b>		<b>20,61</b>	<b>20,85</b>	<b>74,2</b>	<b>651,7</b>
	<b>Обед</b>										
132 сб. 2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	60	1,86	0,12	3,9	24
218 сб. 2005г	Суп лалша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	250	2,57	5,54	11,62	115,75
637 сб. 2005г	Цыплята отварные	80	8,94	7,84	0,64	87,6	100	11,18	9,8	0,8	109,5
321 сб. 2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	200	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	70	4,46	0,73	28,1	141,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,71</b>	<b>13,39</b>	<b>70,19</b>	<b>575,55</b>		<b>29,69</b>	<b>17,03</b>	<b>107,99</b>	<b>658,2</b>
	<b>Полдник</b>										
410 сб. 2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
436 сб. 2011г	Кефир	200	5,8	5	5	100	200	5,8	5	5	100
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,41</b>	<b>7,74</b>	<b>22,58</b>	<b>201</b>		<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,18</b>	<b>302</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,96</b>	<b>44,78</b>	<b>189,07</b>	<b>1395,85</b>		<b>65,32</b>	<b>48,36</b>	<b>219,37</b>	<b>1612</b>

2 день.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i><b>Завтрак</b></i>										
132 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4					
14 сб.2011г	Масло сливочное						10	0,08	7,25	0,13	66
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	100	8,2	4,08	8,88	123,33
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
379 сб.2011г	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	200	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	120	1,8	0,6	25,2	114
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,33</b>	<b>12,79</b>	<b>108,88</b>	<b>667,98</b>		<b>22,34</b>	<b>21,12</b>	<b>122,45</b>	<b>799,48</b>
	<i><b>Обед</b></i>										
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,04	6,01	8,26	92,8
196 сб.2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	60/60	9,45	9,56	8,43	158
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	180	10,31	7,31	46,36	292,5
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	60	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	40	2,54	0,41	16	80,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,83</b>	<b>24,92</b>	<b>118,52</b>	<b>815,03</b>		<b>29,53</b>	<b>28,92</b>	<b>157,62</b>	<b>989,9</b>
	<i><b>Полдник</b></i>										
	Вафли	15	0,48	4,53	11,64	97,02	15	0,48	4,53	11,64	97,02
385 сб.2011г	Молоко кипяченое						200	5,6	6,4	9,4	104
	Сок черешковый	200	5,6	6,4	9,4	104					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>104</b>		<b>6,08</b>	<b>10,93</b>	<b>21,04</b>	<b>201,02</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,76</b>	<b>44,11</b>	<b>236,8</b>	<b>1587</b>		<b>57,87</b>	<b>53,72</b>	<b>300,38</b>	<b>1924</b>

38

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
г.33сб2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	15	3,05	4,35	0	54
536 сб2005г	Сосиски отварные	75	7	17,92	0,33	195	100	9,3	23,9	0,4	260
321 сб2011г	<del>Кануста тушеная</del> <i>Мамапес</i>	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,21</b>	<b>28,97</b>	<b>52,47</b>	<b>552,45</b>		<b>22,12</b>	<b>36,1</b>	<b>64</b>	<b>548,15</b>
	<b>Обед</b>										
г.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6
87 сб.2010г	Суп картоф. с рыбн. консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	250	8,6	8,4	14,34	167,25
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,23	14,95	220
716 сб..2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	209,6	200	5,61	15,36	36,61	232,2
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66					
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,25</b>	<b>30,34</b>	<b>118,49</b>	<b>891,5</b>		<b>31,11</b>	<b>39,7</b>	<b>132,74</b>	<b>971,8</b>
	<b>Полдник</b>										
438 сб.2005г	Омлет натуральный с слив. маслом	105/5	9,69	17,75	2,07	214,92	105/5	9,69	17,75	2,07	214,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	30	2,28	0,27	14,07	69,3
386 сб.2011г	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	200	5,8	5	8,4	108
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,77</b>	<b>23,02</b>	<b>24,54</b>	<b>392,22</b>		<b>17,77</b>	<b>23,02</b>	<b>24,54</b>	<b>392,22</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,23</b>	<b>83,26</b>	<b>195,29</b>	<b>1858,8</b>		<b>68,2</b>	<b>94,98</b>	<b>212,13</b>	<b>1903</b>

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
116 сб. 2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24					
268 сб. 2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,55	15,7	228,75
112 сб. 2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
177 сб. 2011г	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	200	0,07		15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13</b>	<b>14,53</b>	<b>70,37</b>	<b>491,42</b>		<b>16,59</b>	<b>17,98</b>	<b>86,29</b>	<b>608,22</b>
	<b>Обед</b>										
133 сб. 2005 г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	20	4,06	5,8	0	72
187 сб. 2005г	Щи из св.кап.со картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7
229 сб. 2011г	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,15	13,65	5,5	185	100/100	19,15	13,65	5,5	185
102 сб. 2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	200	4,86	7,16	48,91	279,6
868 сб. 2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,1	68,8	155	0,62	0,62	15,1	68,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,99</b>	<b>30,81</b>	<b>113,86</b>	<b>822,35</b>		<b>37,11</b>	<b>33,12</b>	<b>149,85</b>	<b>1019,85</b>
	<b>Полдник</b>										
410 сб. 2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101					
185 сб. 2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104					
110 сб. 2011г	Ватрушка с творогом	75					75	9,27	5,48	20,19	209,5
	Сок абрикосовый	200					200	1		25,4	105,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,21</b>	<b>9,14</b>	<b>23,98</b>	<b>205</b>		<b>10,22</b>	<b>5,48</b>	<b>54,58</b>	<b>307,5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,2</b>	<b>54,48</b>	<b>208,21</b>	<b>1518,77</b>		<b>60,43</b>	<b>55,86</b>	<b>286,81</b>	<b>1907</b>

58

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	150/20	23,1	22,18	35,02	370
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,74</b>	<b>28,94</b>	<b>63,18</b>	<b>566,4</b>		<b>31,74</b>	<b>28,94</b>	<b>63,18</b>	<b>566,4</b>
	<i>Обед</i>										
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129
99 сб.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96
601 сб.2005г	Плов из говядины	50/200	12,1	21,5	51,8	446,1	50/200	12,1	21,5	51,8	446,1
867 сб.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	Груша						160	0,64		0,48	73,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,15</b>	<b>32,67</b>	<b>128,52</b>	<b>909,76</b>		<b>24,95</b>	<b>35,09</b>	<b>156,63</b>	<b>1147,61</b>
	<i>Полдник</i>										
	Печенье слобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,84</b>	<b>6,14</b>	<b>31,78</b>	<b>214</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,42</b>	<b>158,8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,73</b>	<b>67,75</b>	<b>223,48</b>	<b>1690,2</b>		<b>60,39</b>	<b>61,55</b>	<b>216,12</b>	<b>1691</b>

6 день.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b><u>Завтрак</u></b>										
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	10	2,04	2,9	0	36	20	4,06	5,8	0	72
637 сб.2005г	Цыплята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	100	11,18	9,8	0,8	109,5
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,1</b>	<b>19,49</b>	<b>57,63</b>	<b>472,05</b>		<b>25,05</b>	<b>23,54</b>	<b>69,09</b>	<b>438,8</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
829 сб.2005г	Маринад из свеклы	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129
209 сб.2005г	Суп картоф. с мясн. фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
336 сб.2005г	Сосиски отварные	75	7	17,92	0,33	195	75	7	17,92	0,33	195
109 сб.2011г	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,62	5,41	31,73	202
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	200	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,51</b>	<b>31,89</b>	<b>111,85</b>	<b>871,1</b>		<b>31,62</b>	<b>35,14</b>	<b>140,04</b>	<b>1043,0</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	15				
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200				
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66
	Вафли						15	0,48	4,53	11,64	97,02
	Кефир						200	3,5	5	8	100
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,59</b>	<b>13,98</b>	<b>45,17</b>	<b>330,5</b>		<b>6,88</b>	<b>10,13</b>	<b>34,34</b>	<b>263,02</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,2</b>	<b>65,36</b>	<b>214,65</b>	<b>1673,7</b>		<b>63,55</b>	<b>68,81</b>	<b>243,47</b>	<b>1745</b>

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b><u>Завтрак</u></b>										
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25
г.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	60	1,92	0,12	3,9	24
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	155	1,39	0,31	12,5	62
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,53</b>	<b>31,08</b>	<b>59,17</b>	<b>631,65</b>		<b>28,97</b>	<b>31,35</b>	<b>72,56</b>	<b>698,1</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
г.33 сб.2005	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	15	3,05	4,35	0	54
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	250	7,18	6,51	23,54	181,5
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	100	8,99	29,4	15,46	388
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	200	4,01	5,54	28,48	180
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,42</b>	<b>45</b>	<b>106,97</b>	<b>964,55</b>		<b>32,74</b>	<b>46,91</b>	<b>139,57</b>	<b>1142,45</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
386 сб.2011г	Варенец	200	5,6	6,4	8,2	101,3	200	5,6	6,4	9,4	104
385 сб.2011г	Молоко кипячёное						200	5,6	6,4	9,4	104
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,21</b>	<b>9,14</b>	<b>22,78</b>	<b>202,3</b>		<b>11,82</b>	<b>11,88</b>	<b>38,58</b>	<b>306</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,16</b>	<b>85,22</b>	<b>188,92</b>	<b>1798,5</b>		<b>76,53</b>	<b>90,14</b>	<b>250,71</b>	<b>2147</b>



день

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
14сб2011г	Масло сливочное						10	9,08	7,25	0,13	66
13 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	20	4,06	5,8	0	72
19 сб.2005г	Тефтели из гов.с соусом	60/50	8,14	9,04	10,3	155	115/75	12,88	14,31	16,31	287,2
12 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
78 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,08</b>	<b>20,13</b>	<b>73,39</b>	<b>559,9</b>		<b>27,2</b>	<b>35,24</b>	<b>92,31</b>	<b>847,15</b>
	<u>Обед</u>										
32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6
97 сб.2005г	Рассольник петербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25					
97 сб.2005г	Рассольник петербур.с цыпл. со смет.						250/25	4,81	7,55	12,18	134,55
10 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	100	8,2	4,08	8,88	123,33
16 сб.2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	232,2	200	2,81	11,52	27,46	232,2
68 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,14</b>	<b>25,17</b>	<b>116,33</b>	<b>811,63</b>		<b>25,33</b>	<b>24,86</b>	<b>143,88</b>	<b>932,03</b>
	<u>Полдник</u>										
	Пряник	15	0,7	0,4	11,65	50,5	15	0,7	0,4	11,65	50,5
86 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100					
	СОК ВИШНЕВЫЙ						200	1	0	18,5	76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>11,65</b>	<b>50,5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46,02</b>	<b>50,3</b>	<b>197,72</b>	<b>1471,5</b>		<b>54,23</b>	<b>60,5</b>	<b>247,84</b>	<b>1830</b>

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<i>Завтрак</i>										
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	200/20	14,73	19,88	37,86	448
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,37</b>	<b>26,64</b>	<b>66,02</b>	<b>644,4</b>		<b>23,37</b>	<b>26,64</b>	<b>66,02</b>	<b>644,4</b>
	<i>Обед</i>										
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4					
8 сб.2010г	Сельдь						50	8	4,26		72
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78
590 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	200	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	60	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	70	4,46	0,73	28,1	141,75
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,09</b>	<b>16,11</b>	<b>109,42</b>	<b>823,64</b>		<b>37,14</b>	<b>20,71</b>	<b>136,17</b>	<b>905,09</b>
	<i>Полдник</i>										
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8
386 сб.2011г	Кефир						200	5,8	5	8	100
	Груша						150	0,6	0,6	14,7	66
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,6					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2,16</b>	<b>1,18</b>	<b>44,02</b>	<b>195,4</b>		<b>7,96</b>	<b>6,38</b>	<b>34,12</b>	<b>224,8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,62</b>	<b>43,93</b>	<b>219,46</b>	<b>1663,4</b>		<b>66,91</b>	<b>52,95</b>	<b>224,89</b>	<b>1715</b>

10 день

109

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	80/80	8,28	9,84	3,88	178
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,41</b>	<b>16,49</b>	<b>62,28</b>	<b>505,8</b>		<b>18,46</b>	<b>17,72</b>	<b>79,75</b>	<b>599,95</b>
	<u>Обед</u>										
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129
208 сб.2005г	Суп картоф.с верм. с мясом цыплят						250/25	5,4	5,6	17,3	132,25
208 сб.2005г	Суп картоф.с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25					
298 сб.2010г	Голубцы ленивые с соус.смет.с томатом	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов						200	0,4		27,7	113
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76					
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,41</b>	<b>26,13</b>	<b>120,91</b>	<b>909,93</b>		<b>29,61</b>	<b>31,28</b>	<b>152,58</b>	<b>1099,23</b>
	<u>Полдник</u>										
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,21</b>	<b>9,14</b>	<b>23,98</b>	<b>205</b>		<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>38,58</b>	<b>306</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,03</b>	<b>51,76</b>	<b>207,17</b>	<b>1620,7</b>		<b>60,09</b>	<b>58,08</b>	<b>270,71</b>	<b>1991</b>

118

ИШЕНКО

2018 г.

Категория	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<u>Завтрак</u>										
2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
2005г	Каша жид. мол. рисовая с сл. маслом	200/10	5,04	10,61	32,93	237,94	200/10	5,04	10,61	32,93	237,94
2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	150	1,08	0,24	9,72	48
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,55</b>	<b>19,26</b>	<b>74,29</b>	<b>536,64</b>		<b>18,35</b>	<b>19,44</b>	<b>83,95</b>	<b>582,84</b>
	<u>Обед</u>										
2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,04	6,01	8,26	92,8
2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75	250	5,4	5,3	16,3	134,75
2011г	Биточки рубленые из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,23	14,95	220
2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	200	6,61	5,41	18,85	150,7
2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4	200	0,08	0,072	22,82	92,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	60	3,82	0,62	24,08	121,5
	Яблоко	145	0,56	0,56	14,21	63,8					
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,28</b>	<b>20,712</b>	<b>110,16</b>	<b>737,25</b>	<b>960</b>	<b>27,93</b>	<b>29,092</b>	<b>128,71</b>	<b>927,65</b>
	<u>Полдник</u>										
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8
2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8,4	101,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,42</b>	<b>158,8</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,82</b>	<b>160,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>45,19</b>	<b>45,752</b>	<b>203,87</b>	<b>1433</b>		<b>53,61</b>	<b>54,312</b>	<b>245,33</b>	<b>1722</b>

128

МАНЕНКО  
2018 г.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
		белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>										
Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	189	50/75	15,52	12,42	3,96	189
Макаронные изд. отварные <i>зрелые</i>	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,62	5,41	31,73	202
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63	200	0,06	0,02	16,6	63
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
						30	1,91	0,31	12,04	60,75
<b>ИТОГО</b>		<b>23,37</b>	<b>17,22</b>	<b>61,07</b>	<b>489,75</b>		<b>27,19</b>	<b>18,61</b>	<b>87,78</b>	<b>630,25</b>
<b>Обед</b>										
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	60	0,48	0,06	1,98	8,4
Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,13	250/5	3,1	5	20,8	121,13
Шницель рыбный	100	12	4,9	10,26	145	100	12	3,92	8,21	116
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113					
Сок яблочный						200	1	0	18,5	76
Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	30	1,91	0,31	12,04	60,75
бананы	120	1		10,92	49,92					
<b>ИТОГО</b>		<b>25,67</b>	<b>15,63</b>	<b>131,57</b>	<b>770,95</b>		<b>27,48</b>	<b>15,61</b>	<b>118,9</b>	<b>708,7</b>
<b>Полдник</b>										
Запрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104					
бананы						200	5,8	5	18,5	100
бананы						120	1,8	0,6	25,2	114
<b>Итого</b>		<b>10,21</b>	<b>9,14</b>	<b>23,98</b>	<b>205</b>		<b>18,82</b>	<b>11,08</b>	<b>62,88</b>	<b>416</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>59,25</b>	<b>41,99</b>	<b>216,62</b>	<b>1465,7</b>		<b>63,90</b>	<b>39,7</b>	<b>230,68</b>	<b>1547</b>