

	ИТОГО:			17,03	19,78	5,2	6,9	9,7	10,27	2,5	3,3	76,9	88,9	587,5	678,53
--	---------------	--	--	--------------	--------------	------------	------------	------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

обед

32	Рассольник со сметаной	250	300	5,25	6,3	2,3	2,7	11,5	13,8	0,12	0,14	32,25	38,7	168,43	202,11
108	Курица запеченая	90	100	18,4	22,26	10,8	16,2	11,8	14,21	0,00	0	0,6	0,8	212	232,47
75	Макароны отварные	150	180	5,85	6,2	0,4	0,5	5,25	5,85	0,1	0,12	35,4	44,1	207,37	240,3
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
117	Какао- напиток	180	200	5,8	6,2	2,5	2,5	6	6,4	0,3	0,3	20,8	22,36	176,2	186,82
	ИТОГО:			30,50	42,80	16,00	21,90	37,85	45,76	0,82	1,16	129,85	139,10	822,50	948,55
	всего			47,53	62,58	21,2	28,8	47,55	55,03	3,32	4,5	206,75	228	1410	1627,08

3 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
				Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18 л
				Общие		Животные		Общие		Растит.					
				6-10 лет	11-18 лет	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
96	Плов из курицы	200	250	10,1	12,6	0,4	0,5	5,25	6,12	0,1	0,12	15,5	17,1	378	472,5
ГП	Банан	250	250	0,13	0,13	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	67,30	67,30	102,30	154,30
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
132	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
	ИТОГО:			23,83	30,33	0,4	0,5	9,05	11,08	1,3	1,32	111,7	134,8	615,5	783,28

обед

28	Борщ со сметаной	250	300	6,5	7,8	1,8	2,2	7,5	9	0	0	16,75	20,1	192,25	230,7
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
93	Гуляш	90	100	2,4	2,9	25,2	32,2	16,2	18,1	0	0	4,6	5,8	267,5	279,6
65	Гарнир гречневый	150	180	2,73	3,40	0,00	0,00	7,23	11,90	8,40	12,90	45,00	5,00	270,50	303,00
132	Чай с сахаром	180	200	1,8	2,2	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
	ИТОГО:			16,23	21,9	27	34,4	34,63	43,86	9,6	14,1	95,25	81,3	865,45	969,78
	всего			40,06	52,23	27,4	34,9	43,68	54,94	10,9	15,42	206,95	216,1	1480,95	1753,06

4 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
				Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10 лет	11-18л
				Общие		Животные		Общие		Растит.					
				6-10 лет	11-18 лет	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
75	Макароны	150	180	5,85	6,2	0,4	0,5	5,25	5,85	0,1	0,12	35,4	44,1	207,37	240,3
99	Котлета мясная	90	100	13,7	15,25	10,5	14	14,4	16,74	0,3	0,4	6,1	8,2	122	176,75
122	Компот из сухофруктов	180	200	0,09	1,04	0	0	0	0	0	0	25,1	26,96	88,5	107,44
ГП	Сок для дет. питания	200	200	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	6,6	6,6	74,2	47,2
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
	ИТОГО			22,64	28,29	10,9	14,5	20,55	24,39	1,6	1,72	91,9	123,26	587,07	678,89

обед

35	Суп гороховый	250	300	6,75	8,1	1,8	2,2	7,25	8,7	0	0	22	26,4	188,25	225,9
68	Каша пшеничная молочная	200	250	7,26	9,07	2,5	3,7	10,42	13,02	2,5	3,7	34,42	41,6	242,94	303,7
ГП	Печенье	20	40	3	3	2,5	2,5	0,2	0,4	0,3	0,3	2,8	5,6	113	117,7
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
132	Чай с сахаром	180	200	1,8	2,2	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
ГП	конфета шок.	30	60	3	3	2,5	2,5	0,2	0,4	0,3	0,3	2,8	5,6	144	145
	Итого			24,61	30,97	9,3	10,9	21,8	27,4	4,3	5,5	90,92	129,6	823,39	948,78
	всего			47,25	59,26	20,2	25,4	42,32	51,77	5,9	7,22	182,82	252,86	1410,46	1627,67

5 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
				Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)			
		Общие		Животные		Общие		Растит.							
		6-10 лет	11-18 лет	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
75	Вермишель отварная	150	180	5,85	6,2	0,4	0,5	5,25	5,85	0,1	0,12	35,4	44,1	207,37	240,3
108	Курица запеченная	90	100	18,26	20,1	10,8	16,2	14,21	15,6	0,00	0	0,8	0,9	280,2	308,2
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
ГП	Печенье	20	40	3	3	2,5	2,5	7,2	8,1	0,3	0,3	2,8	5,6	113	117,7
132	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
	итого			40,71	46,9	13,7	19,2	30,4	34,4	1,6	1,62	67,9	101	735,77	822,68

обед

30	Щи со сметаной	250	300	3,60	4,30	1,60	2,40	9,20	11,00	0,00	0,00	9,20	11,10	170,40	204,50
94	Жаркое домашнему	200	230	7	8,1	7,6	7,6	8	9,6	0,4	0,4	42,8	51,6	302,86	379
ГП	Сок для дет. питания	200	200	2,02	2,02	0	0	0	0	0	0	16,6	16,6	86,2	83,2
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
122	Компот из сухофруктов	180	200	0,09	1,04	0	0	0	0	0	0	25,1	26,96	88,5	107,44
	Итого			15,51	21,1	9,2	10	18,1	22,4	1,6	1,6	112,4	143,66	742,96	881,34
	Всего			56,22	67,96	22,9	29,2	48,5	56,8	3,2	3,2	180,3	244,7	1478,7	1704,0

6 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
				Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)			
		Общие		Животные		Общие		Растит.							
		6-10 лет	11-18 лет	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
ГП	Йогурт	115	115	2,2	2,2	0	0	5	5	0	0	16	16	120	120
139	Булочка домашняя	100	120	7,28	8,9	0,3	0,6	13,33	15,1	0,4	0,7	56,87	73	275	296,3
68	Каша пшеничная молочная	200	250	7,26	9,07	2,5	3,7	10,42	13,02	2,5	3,7	34,42	51,6	242,94	303,7
132	Чай с сахаром	180	200	1,8	2,2	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
	ИТОГО:			18,54	22,37	2,8	4,3	31,55	36,18	2,9	4,4	117,49	153,6	678,14	769,28

обед

34	Суп	250	300	6,75	8,1	2,7	3,2	7,25	8,7	0,2	0,24	22	26,4	195,7	235
58	Рис отварной	150	180	3,9	4,8	0	0	5,49	7,8	0,2	0,3	20,27	26,5	225,18	285,6
89	Рыба запеченная	90	100	13	14,35	18	18	5,8	7,96	0	0	1,6	2	147	169,27

ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
ГП	Сок для дет. питания	200	200	2,02	2,02	0	0	0	0	0	0	16,6	16,6	120,2	103
132	Чай с сахаром	180	200	1,8	2,2	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
	ИТОГО			30,27	37,07	20,7	21,2	22,24	29,32	1,6	1,74	89,37	121,9	823,28	949,35
	ВСЕГО			48,81	59,44	23,5	25,5	53,79	65,5	4,5	6,14	206,86	275,5	1501,42	1718,63

7 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)			
				Общие		Животные		Общие		Растит.					
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
48	капуста тушен	200	230	5,2	6,8	4,8	57,6	9	11	0,3	0,4	26,9	31	194,2	202
105	Тефтели мясные	90	100	12,7	13,1	12,7	13,1	17,1	19,33	7,7	9,6	11,4	13,48	278,2	280,2
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
ГП	Печенье	20	40	3	3	2,5	2,5	3,2	3,2	0,3	0,3	2,8	5,6	14,8	15,8
117	Какао-напиток	180	200	5,8	6,2	2,5	2,5	6	6,4	0,3	0,3	20,8	22,36	76,2	81
	ИТОГО:			29,5	34,7	65,7	75,7	36,2	41,73	9,8	11,8	80,6	109,84	658,4	686,2

обед

28	Борщ со сметаной	250	300	4,3	5,2	1,8	2,2	4,8	6	0	0	12,2	13,4	192,25	230,7
70	Каша рисовая молочная	200	250	5	6,25	2,5	3,7	6,6	8,25	2,5	3,7	31,8	39,75	239,34	299,1
132	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
139	Булочка домашняя	100	120	7,28	8,9	0,3	0,6	3,33	4,1	0,4	0,7	56,87	73	275	296,3
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
	ИТОГО			30,18	37,95	4,6	6,5	18,4	23,2	4,1	5,6	129,77	176,55	841,79	982,58
	ВСЕГО			59,68	72,65	70,3	82,2	54,63	64,94	13,9	17,4	210,37	286,39	1500,19	1668,78

8 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)			
				Общие		Животные		Общие		Растит.					
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
56	Картофельное пюре	150	180	3,3	4,5	0,4	0,5	4,3	5,1	0,1	0,12	8	10,1	160,5	177,7
93	Гуляш	90	100	2,4	2,9	25,2	32,2	16,2	18,1	0	0	4,6	5,8	267,5	279,6
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
122	Компот из сухофруктов	180	200	0,09	1,04	0	0	0	0	0	0	25,1	26,96	88,5	107,44
	ИТОГО:			8,59	14,04	25,6	32,7	21,4	25	1,3	1,32	56,4	80,26	611,5	671,94

обед

42	Суп рыбный (уха) из св.горбуши	250	300	6,75	8,1	2,7	3,2	8,5	10,2	0,8	1,1	21,25	25,5	195,75	234,9
----	--------------------------------	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-------	------	--------	-------

ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
96	Плов из курицы	200	250	10,1	12,6	0,4	0,5	5,25	6,12	0,1	0,12	15,5	17,1	378	472,5
118	Кисель	180	200	0	0	0	0	0	0	0	0	17,5	19,6	75,1	80
ГП	Сок для дет. питания	200	200	2,02	2,02	0	0	0	0	0	0	16,6	16,6	24,6	28,2
	ИТОГО			21,67	28,32	3,1	3,7	14,65	18,12	2,1	2,42	89,55	116,2	768,45	922,8
	ВСЕГО			30,26	42,36	28,7	36,4	36,05	43,12	3,4	3,74	145,95	196,46	1379,95	1594,74

9 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-10л	11-18л
				Общие		Животные		Общие		Растит.					
				6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л	6-10л	11-18л		
65	Г-р гречневый	150	180	8,73	11,90	0,00	0,00	7,23	11,90	8,40	12,90	45,00	5,00	270,50	303,00
108	Курица запеченная	90	100	4,1	6,2	10,8	16,2	11,8	14,21	0,00	0	0,6	0,8	212	232,47
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
132	Чай с сахаром	180	200	2,8	3,2	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	53,2	56,2
	ИТОГО:			18,43	26,9	10,8	16,2	22,73	30,97	9,6	14,1	74,5	56,2	630,7	698,87

обед

32	Рассольник со сметаной	250	300	5,25	6,3	2,3	2,7	11,5	13,8	0,12	0,14	32,25	38,7	168,43	202,11
48	капуста тушеная	200	230	5,2	6,8	48	57,6	2,1	3,1	0,3	0,4	26,9	31	105	161
99	Котлета мясная	90	100	13,1	15,25	10,5	14	14,4	16,74	0,3	0,4	6,1	8,2	122	176,75
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
ГП	Печенье	20	40	3	3	2,5	2,5	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	22,8	201,3	174,3
122	Компот из сухофруктов	180	200	0,09	1,04	0	0	0	0	0	0	25,1	26,96	88,5	107,44
	ИТОГО			29,44	37,99	63,3	76,8	32,1	38,64	2,22	2,44	131,85	165,06	780,23	928,8
	ВСЕГО			47,87	64,89	74,1	93	54,83	69,61	11,82	16,54	206,35	221,26	1410,93	1627,67

10 день

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд		Содержание основных пищевых веществ										Энергетическая ценность	
		6-10 лет	11-18 лет	Белки (г.)				Жиры (г.)				Углеводы (г.)		6-11л	12-18л
				Общие		Животные		Общие		Растит.					
				6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л	6-11л	12-18л		
58	Рис отварной	150	180	3,9	4,8	0	0	5,49	7,8	0,2	0,3	20,27	26,5	225,18	285,6
89	Рыба запеченная	90	100	3,3	4,35	18	18	5,8	7,96	0	0	1,6	2	147	169,27
ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
ГП	Печенье	20	40	3	3	2,5	2,5	3,2	3,2	0,3	0,3	22,8	22,8	37,8	46,8
132	Чай с сахаром	180	200	2,8	3,2	0	0	2,8	3,06	0	0	10,2	13	40,2	49,28
	ИТОГО:			15,8	23,35	20,5	20,5	18,19	23,82	1,7	1,8	73,57	101,7	545,18	658,15

обед

43	Суп с клецками	250	300	6,4	7,65	2,7	3,2	2,15	2,58	0,2	0,24	21,3	25,3	321,6	371,5
56	Картофельное пюре	150	180	3,3	4,5	0,4	0,5	4,3	5,1	0,1	0,12	8	10,1	160,5	177,7
108	Курица запеченная	90	100	18,4	19,1	10,8	16,2	11,8	14,21	0,00	0	0,6	0,8	212	232,47

ГП	Хлеб пшеничный	35	70	2,8	5,6	0	0	0,9	1,8	1,2	1,2	18,7	37,4	95	107,2
117	Какао-напиток	180	200	5,8	6,2	2,5	2,5	6	6,4	0,3	0,3	20,8	22,36	76,2	81
	ИТОГО			36,7	43,05	16,4	22,4	25,15	30,09	1,8	1,86	69,4	95,96	865,3	969,87
	ВСЕГО			52,5	66,4	36,9	42,9	43,34	53,91	3,5	3,66	142,97	197,66	1410,48	1628,02
	Всего за 10 дней			470,50	810,23	496,50	543	465,59	725,66	80,86	110,66	1875	2411,2	14104,11	16275,34
	среднее за один день			47,05	94,82	50,71	52,1	46,5	81	10,39	13,32	187,5	241,1	1410,41	1627,53