

для детей с 1-4 классы

1 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша гречневая с с/маслом	679	160	4,67	4,86	25,83	166
2	Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,09	9,42	102,32	558,2

1 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Лапша домашняя	87	200	6,89	6,72	11,47	133,8
2	Гарнир перловый	168	160	2,32	3,96	28,97	161
3	Гуляш из курицы	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Яблоко	847	200	0,8	0,8	19,6	94
7	Зефир		10	0,08	0,01	7,98	32,6
Итого				64,13	13,14	146,92	769,03
Всего				80,22	22,56	249,24	1327,2

2 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочная рисовая	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				10,42	4,8	93,97	436

2 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп <i>Щи</i> из свежей капусты	87	200	6,89	6,72	11,47	133,8
2	Макароньы, голень куринная	170	40/170	20,3	17	35,69	377
3	Чай с сахаром	868	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан		300	3	1	42	192
Итого				34,73	25,2	142,92	938
Всего				45,15	30	236,89	1374

3 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочная пшённая	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Вафли		10	0,8	1,4	3,3	29,01
4	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				11,22	6,2	97,27	465,01

3 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	170	200	1,45	3,93	100,2	82
2	Плов с мясом птицы	170	40/170	20,3	17	35,69	377
3	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Зефир		10	0,08	0,01	7,9	32,6
6	Апельсин		200	1,8	0,4	16,2	86
Итого				28,33	21,82	221,59	850,6
Всего				39,55	28,02	318,86	1315,6

4 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша ячневая на молоке	679	150	6,6	5,72	37,88	229,5
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
4	Баранка		10	2,26	0,23	2,61	31,1
Итого				16,96	6,79	105,49	535,6

4 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп Рассольник	197	200	1,68	4	13,27	96,6
2	Котлеты	608	80	12,44	9,24	12,56	183
3	Макароны отварные	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
4	Яблоко	847	200	0,8	0,8	19,6	94
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
Итого				69,2	15,7	140,15	659,63
Всего				48,32	56,31	253,82	1467

5 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочн.геркулесовая	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				10,42	4,8	93,97	436

5 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофел.с клёцками	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Гарнир гречневый с печен.	302	150	14,31	16,15	47,76	374,5
3	Чай с сахаром	868	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан		300	3	1	42	192
Итого				24	19,9	157,23	885,5
Всего				34,42	24,7	251,2	1321,5

6 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша манная молочная	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,1	7,67	103,63	523

6 день обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельн. с вермиш	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Капуста тушенная	536	15	1,66	3,2	3,39	35,84
3	Апельсин		200	1,8	0,4	16,2	86
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
Итого				10,31	6,35	94,9	478,64
Всего				26,41	14,02	198,53	1001,6

7 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Макароны отварные	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
2	Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				61	5,74	109,61	537,23

7 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп рисовый	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Котлеты мясные	286	80	11,78	12,91	14,9	223
3	Гарнир гречневый	302	150	14,31	16,15	47,76	374,5
4	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Сок натуральный		200	1,4	0,4	22,8	102
7	Баранка		10	2,26	0,23	2,61	31,1
Итого				36,6	32,44	144,78	983,4
Всего				47,27	41,29	256,9	1584,2

8 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
2	Суп молочный	93	200	5,75	5,21	18,84	145,2
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				13,85	6,05	83,84	420,2

8 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	200	4,39	4,22	13,06	107,8
2	Плов с мясом птицы	170	40/170	20,3	17	35,69	377
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Пряники		10	1	0,5	3,2	33,6
5	Банан		300	3	1	42	192
6	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
Итого				33,39	23,2	136,95	879,4
Всего				47,24	29,25	220,79	1299,6

9 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша пшённая на молоке	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,1	7,67	103,63	523

9 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп Крестьянский	170	200	1,45	3,93	100,2	82
2	Птица тушеная	301	40	8,96	7,29	2,81	112,5
3	Пюре картофельное	694	150	3,06	4,8	20,45	137,25
4	Зефир		10	0,08	0,01	7,98	32,6
5	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
6	Апельсин		200	1,8	0,4	16,2	86
Итого				13,75	16,03	145,44	392,35
Всего				47,68	55,46	239,02	1637,6

10 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша рисовая на молоке	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,1	7,67	103,63	523

10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Макароны отварные с овощами	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Печенье		10	0,29	0,75	2,79	18,95
Итого				56,09	6,57	201,37	416,53
Всего				72,19	14,24	305	939,53

для детей с 5 -11 классы

1 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша гречневая с с/маслом	679	160	4,67	4,86	25,83	166
2	Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,09	9,42	102,32	558,2

1 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Лапша домашняя	87	200	6,89	6,72	11,47	133,8
2	Гарнир перловый	168	160	2,32	3,96	28,97	161
3	Гуляш из курицы	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Яблоко	847	200	0,8	0,8	19,6	94
7	Зефир		10	0,08	0,01	7,98	32,6
Итого				64,13	13,14	146,92	769,03
Всего				80,22	22,56	249,24	1327,2

2 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочная рисовая	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				10,42	4,8	93,97	436

2 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп <i>Щи</i> из свежей капусты	87	200	6,89	6,72	11,47	133,8
2	Макароны, гуляш	170	40/170	20,3	17	35,69	377
3	Чай с сахаром	868	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан		200	3	1	42	192
Итого				34,73	25,2	142,92	938
Всего				45,15	30	236,89	1374

3 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочная пшённая	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Вафли		10	0,8	1,4	3,3	29,01
4	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				11,22	6,2	97,27	465,01

3 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	170	200	1,45	3,93	100,2	82
2	Плов с мясом птицы	170	40/170	20,3	17	35,69	377
3	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Зефир		10	0,08	0,01	7,9	32,6
6	Яблоки	847	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого				27,33	22,22	224,99	858,6
Всего				38,55	28,42	322,26	1323,6

4 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша ячневая на молоке	679	150	6,6	5,72	37,88	229,5
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
4	Баранка		10	2,26	0,23	2,61	31,1
Итого				16,96	6,79	105,49	535,6

4 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп Рассольник	197	200	1,68	4	13,27	96,6
2	Котлеты	608	80	12,44	9,24	12,56	183
3	Макароны отварные	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
4	Яблоко	847	200	0,8	0,8	19,6	94
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
Итого				69,2	15,7	140,15	659,63
Всего				48,32	56,31	253,82	1467

5 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша молочн.геркулесовая	168	160	2,32	3,96	28,97	161
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				10,42	4,8	93,97	436

5 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофел.с клёцками	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Гарнир гречневый с печен.	302	150	14,31	16,15	47,76	374,5
3	Чай с сахаром	868	200	0,04	0	24,76	94,2
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Банан		200	3	1	42	192
Итого				24	19,9	157,23	885,5
Всего				34,42	24,7	251,2	1321,5

6 день завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша манная молочная	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,1	7,67	103,63	523

6 день обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельн. с вермиш	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Капуста тушенная	536	15	1,66	3,2	3,39	35,84
3	Яблоко	847	200	0,8	0,8	19,6	94
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Кисель	874	200	0,2	0	32,6	132
Итого				9,31	6,75	98,3	486,64
Всего				25,41	14,42	201,93	1009,6

7 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Макароны отварные	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
2	Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				61	5,74	109,61	537,23

7 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп рисовый	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8
2	Котлеты мясные	286	80	11,78	12,91	14,9	223
3	Гарнир гречневый	302	150	14,31	16,15	47,76	374,5
4	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
6	Сок натуральный		200	1,4	0,4	22,8	102
7	Баранка		10	2,26	0,23	2,61	31,1
Итого				36,6	32,44	144,78	983,4
Всего				47,27	41,29	256,9	1584,2

8 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
2	Суп молочный	93	200	5,75	5,21	18,84	145,2
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				13,85	6,05	83,84	420,2

8 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	200	4,39	4,22	13,06	134
2	Плов с мясом птицы	170	40/170	20,3	17	35,69	377
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Пряники		10	1	0,5	3,2	33,6
5	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
Итого				30,39	22,2	94,95	713,6
Всего				44,24	28,25	178,79	1133,8

9 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша пшённая на молоке	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,1	7,67	103,63	523

9 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп Крестьянский	170	200	1,45	3,93	100,2	82
2	Птица тушеная	301	40	8,96	7,29	2,81	112,5
3	Пюре картофельное	694	150	3,06	4,8	20,45	137,25
4	Зефир		10	0,08	0,01	7,98	32,6
5	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
6	Апельсин		200	1,8	0,4	16,2	86
Итого				13,75	16,03	145,44	392,35
Всего				47,68	55,46	239,02	1637,6

10 день Завтрак

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Каша рисовая на молоке	173	200	8	6,83	38,63	248
2	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
3	Хлеб пшеничный		70	7,9	0,84	51	247
Итого				16,1	7,67	103,63	523

10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Макароны отварные с овощами	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
3	Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный		40	4,5	0,48	29	141
5	Печенье		10	0,29	0,75	2,79	18,95
Итого				56,09	6,57	201,37	416,53
Всего				72,19	14,24	305	939,53

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--