

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	Масса порций,г				
	ЗАВТРАК					
№182	1. Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260,0
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№240	3. Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,824	0,642	12,558	64,329
	ИТОГО	460/10	16,392	22,354	78,023	614,599
	ОБЕД					
№652	1. Салат из белокочанной капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24
№58	2. Борщ с курицей	200	1,64	4,0	11,28	87,8
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№194	4. Рис отварной с маслом сливочным	200/10	4,76	8,0	0,44	251,76
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4
№1050	7. Печенье	50	3,7	5,0	38,1	185,58
	ИТОГО	870/10	22,41	36,99	112,508	986,78
	Всего	1330/20	38,802	59,344	190,531	1601,379

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	Масса порций,г				
	ЗАВТРАК					
№182	1. Каша манная молочная жидкая	250	10,2	12,8	42,3	325,0
№153	2. Бутерброд с маслом	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№240	3. Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	510/10	18,448	24,912	86,485	679,6
	ОБЕД					
№652	1. Салат из белокочанной капусты	150	1,665	7,485	12,525	123,36
№58	2. Борщ с курицей	250	2,46	6,6	10,86	110,0
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№194	4. Рис отварной с маслом сливочным	250/10	5,95	10,0	0,55	314,7
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№1050	7. Печенье	50	3,7	5,0	38,1	185,58
	ИТОГО	960/10	24,975	44,085	116,365	1113,04
	Всего	1470/20	43,423	68,997	202,85	1792,64

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ВТОРОЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№231	1. Блины с повидлом	200/10	10,8	15,2	66,8	452,0
№268	2. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№5	3. Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,0
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	630/10	13,14	16,26	99,06	598,33
	ОБЕД					
№774	1. Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,86	9,78	152,0
№7	2. Салат из отварной свеклы с репчатым луком и растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44
№120	3. Куры отварные	80	19,76	15,28	9,28	248,8
№67	4. Каша гречневая	200	10,64	8,99	51,24	336,63
№411	5. Кисель	200	0	0	42,4	169,2
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№963	7. Шоколадные конфеты	50	0,82	0,9	1,66	18,6
	ИТОГО	890	45,51	41,62	148,61	1165,07
	Всего	1520/10	58,65	57,88	247,67	1763,4

Возрастная категория:11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ВТОРОЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№231	1. Блины с повидлом	250/10	13,5	19,0	83,5	565,0
№268	2. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№5	3. Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,0
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	680/10	15,84	20,06	115,76	711,33
	ОБЕД					
№774	1. Суп картофельный с бобовыми	250	11,725	7,325	12,225	190,0
№7	2. Салат из отварной свеклы с репчатым луком и растительным маслом	150	1,965	14,985	11,49	189,44
№120	3. Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311,0
№67	4.Каша гречневая	250	13,3	11,23	64,05	420,78
№411	5. Кисель	200	0	0	42,4	169,2
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№963	7. Шоколадные конфеты	50	0,82	0,9	1,66	18,6
	ИТОГО	1060	56,11	54,14	170,15	1412,42
	Всего	1740/10	71,95	74,2	285,91	2123,75

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ТРЕТИЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№174	1. Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5	8,16	9,84	35,6	264,00
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№272	3. Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	460/10	14,688	20,812	63,445	535,04
	ОБЕД					
№87	1. Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8
№120	2. Куры отварные	80	19,76	15,28	9,28	248,8
№132	3. Картофель тушеный с овощами	200	4,34	12,18	30,18	252,18
№652	4. Салат из свежих овощей	100	1,11	4,99	8,35	82,24
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
	ИТОГО	840	36,69	39,83	113,36	940,42
	ВСЕГО	1300/10	51,378	60,642	176,805	1475,46

Возрастная категория:11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ТРЕТИЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№174	1. Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	250/5	10,2	12,3	44,5	330,0
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№272	3. Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	510/15	16,728	23,272	72,345	601,04
	ОБЕД					
№87	1. Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,325	167,25
№120	2. Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311,0
№132	3. Картофель тушеный с овощами	250	5,425	15,225	37,725	315,225
№652	4. Салат из белокочанной капусты	150	1,66	7,47	12,52	123,36
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
	ИТОГО	1010	44,985	50,855	130,26	1140,235
	ВСЕГО	1520/15	61,713	74,127	202,605	1741,275

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№187	1. Каша молочная «Дружба»	200/5	6,32	8,96	34,08	241,6
№154	2. Бутерброд с сыром	30/16	5,56	8,98	0,4	147,71
№268	3. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	460/21	13,82	18,6	56,94	488,64
	ОБЕД					
№57	1. Рассольник домашний	200	1,74	4,2	10,94	89,34
№122	2. Плов рисовый с курицей.	200	24,5	27,0	44,2	522,0
№278	3. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№652	4. Салат из белокочанной капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24
№148	5. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№3	6. Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,17
	ИТОГО	860	34,87	40,18	195,08	1271,15
	ВСЕГО	1320/21	48,69	58,78	252,02	1759,79

Возрастная категория:11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№187	1. Каша молочная «Дружба»	250/5	7,9	11,2	42,6	302,0
№154	2. Бутерброд с сыром	30/16	5,56	8,98	0,4	147,71
№268	3. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	510/21	15,4	20,84	65,46	549,04
	ОБЕД					
№57	1. Рассольник домашний	250	2,175	5,25	13,675	111,675
№122	2. Плов рисовый с курицей.	250	30,625	33,75	55,25	652,5
№278	3. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№652	4. Салат из белокочанной капусты	150	1,665	7,485	12,525	123,36
№148	5. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№ 3	6. Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,17
	ИТОГО	1010	41,985	50,475	213,04	1465,05
	ВСЕГО	1520/21	57,385	71,315	278,5	2014,09

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№173	1. Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,76	10,0	43,52	296,00
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№1010	3. Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	460/15	11,46	18,25	82,58	574,34
	ОБЕД					
№67	1. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8
№19	2. Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	209,96
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№13	4. Салат из свежей моркови	100	0,8	4,5	8,0	55,0
№411	5. Кисель	200	0	0	42,4	169,2
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№1050	7. Печенье	50	3,7	5,0	38,1	185,58
	ИТОГО	870	23,24	29,08	123,25	956,94
	ВСЕГО	1330/15	34,7	47,33	205,83	1531,28

Возрастная категория:11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№173	1. Каша рисовая молочная вязкая	250/5	9,7	12,5	54,4	370,0
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№1010	3. Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	510/15	13,4	20,75	93,47	648,34
	ОБЕД					
№67	1. Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,875	8,475	84,75
№19	2. Макароны отварные	250	8,925	0,925	1,425	262,45
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№13	4. Салат из свежей моркови	150	1,2	6,75	4,5	82,5
№411	5. Кисель	200	0	0	42,4	169,2
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№1050	7. Печенье	50	3,7	5,0	38,1	185,58
	ИТОГО	1020	25,78	32,49	121,73	1053,88
	ВСЕГО	1530/15	39,18	53,24	215,2	1702,22

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть (ккал)
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№304	1. Каша пшениная вязкая	200	5,7	1,62	0,84	172,26
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№240	3. Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	460/10	13,95	13,73	45,03	526,86
	ОБЕД					
№59	1. Суп с макаронными изделиями	200	2,14	2,0	15,06	89,34
№120	2. Куры отварные	80	19,76	15,28	9,28	248,8
№132	3. Картофель тушеный с овощами	200	4,34	12,18	30,18	252,18
№40	4.Винегрет	100	1,3	2,3	7,3	55,0
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№963	7. Шоколадные конфеты	50	0,82	0,9	1,66	18,6
	ИТОГО	890	32,96	33,32	117,57	887,32
	ВСЕГО	1350/10	46,91	47,05	162,6	1414,18

Возрастная категория: 11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций, г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№304	1. Каша пшенная вязкая	250	7,125	2,025	1,05	215,325
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№240	3. Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	510/10	15,37	14,14	45,24	569,93
	ОБЕД					
№59	1. Суп с макаронными изделиями	250	2,675	2,5	18,825	111,675
№120	2. Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311,0
№132	3. Картофель тушеный с овощами	250	5,425	15,225	37,725	315,225
№40	4. Винегрет	150	1,95	3,45	10,95	82,5
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
№963	7. Шоколадные конфеты	50	0,82	0,9	1,66	18,6
	ИТОГО	1060	40,17	41,84	134,85	1062,4
	ВСЕГО	1570/10	55,54	55,98	180,09	1632,33

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ	Выход				
№303	1. Каша гречневая вязкая	200/5	6,18	1,62	0,68	164,16
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№268	3. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	460/15	9,91	9,8	23,53	376,2
	ОБЕД					
№58	1. Борщ с курицей	200	1,64	4,0	11,28	87,8
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№358	2. Пюре гороховое	200	17,6	7,4	30,4	258,0
№652	3. Салат из белокочанной капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24
№1010	4. Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3
№148	5. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
	ИТОГО	820	30,63	31,41	102,98	718,74
	ВСЕГО	1280/15	40,54	41,21	126,51	1094,94

Возрастная категория: 11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций, г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ	Выход				
№303	1. Каша гречневая вязкая	250/5	7,725	2,025	0,85	205,2
№153	2. Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№268	3. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	ИТОГО	510/15	11,45	10,22	23,7	417,24
	ОБЕД					
№58	1. Борщ с курицей	250	2,05	5,0	14,1	109,75
№358	2. Пюре гороховое	250	22,0	9,25	38,0	322,5
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№652	3. Салат из белокочанной капусты	150	1,665	7,485	12,525	123,36
№1010	4. Сок	200	0,08	0,08	26,12	101,3
№148	5. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,59	113,4
	ИТОГО	970	36,0	36,76	117,58	926,31
	ВСЕГО	1480/15	47,45	46,98	141,28	1343,55

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ	Выход				
№187	1. Каша молочная «Дружба»	200/5	6,32	8,96	34,08	241,6
№154	2. Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5,56	8,98	0,4	147,71
№240	3. Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,824	0,642	12,558	64,329
	ИТОГО	460/10/15	15,32	22,52	78,28	631,2
	ОБЕД					
№67	1. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8
№120	2. Куры отварные	80	19,76	15,28	9,28	248,8
№67	3. Каша гречневая	200	10,64	8,99	51,24	336,63
№7	4. Салат из отварной свеклы с репчатым луком и растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4
№1050	7. Печенье	50	3,7	5,0	38,1	185,58
	ИТОГО	890	41,41	43,82	167,16	1188,65
	ВСЕГО	1350/10/15	56,73	66,34	245,44	1819,85

Возрастная категория:11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ	Выход				
№187	1. Каша молочная «Дружба»	250/5	7,9	11,2	42,6	302,0
№154	2. Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	5,56	8,98	0,4	147,71
№240	3. Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,824	0,642	12,558	64,329
	ИТОГО	510/10/15	19,9	24,76	86,80	691,6
	ОБЕД					
№67	1. Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,875	8,475	84,75
№120	2. Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311,0
№67	3.Каша гречневая	250	13,3	11,23	64,05	420,78
№7	4. Салат из отварной свеклы с репчатым луком и растительным маслом	150	1,965	14,985	11,49	189,44
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4
№1050	7. Печенье	50	3,7	5,0	38,1	185,58
	ИТОГО	1060	50,02	55,85	187,81	1414,95
	ВСЕГО	1570/10/15	69,92	80,61	274,61	2106,55

Возрастная категория:7-11

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№231	1. Блины с повидлом	200/10	10,8	15,2	66,8	452,0
№268	2. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№147	3. Хлеб пшеничный	30	1,824	0,642	12,558	64,329
	ИТОГО	430/10	12,724	15,862	89,26	551,33
	ОБЕД					
№774	1. Суп картофельный с бобовыми	200	9,38	5,86	9,78	152,56
№40	2.Винегрет	100	1,3	2,3	7,3	55,0
№122	3. Плов рисовый с курицей.	200	24,5	27,0	44,2	522,0
№411	4. Кисель	200	0	0	42,4	169,2
№148	5. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4
	ИТОГО	760	38,78	35,76	130,28	1012,16
	Всего	1190/10	51,5	51,62	219,54	1563,49

Возрастная категория:11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№231	1. Блины с повидлом	250/10	13,5	19,0	83,5	565,0
№268	2. Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0
№147	3. Хлеб пшеничный	30	1,824	0,642	12,558	64,329
	ИТОГО	480/10	15,42	19,66	105,96	664,33
	ОБЕД					
№774	1. Суп картофельный с бобовыми	250	11,725	7,325	12,225	190,7
№40	2.Винегрет	150	1,95	3,45	10,95	82,5
№122	3. Плов рисовый с курицей.	250	30,625	33,75	55,25	652,5
№411	4. Кисель	200	0	0	42,4	169,2
№148	5. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4
	ИТОГО	910	47,9	45,13	147,42	1208,3
	Всего	1390/10	63,32	64,79	253,38	1872,63

Возрастная категория:7-11

№ рецепту ры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть (ккал)
	ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№174	1. Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5	8,16	9,84	35,6	264,00
№153	2. Бутерброд с маслом	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№272	3. Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,824	0,642	12,558	64,329
	ИТОГО	460/15	14,67	20,81	63,44	535,04
	ОБЕД					
№59	1.Суп вермишелевый с курицей	200	2,14	2,0	15,06	89,34
№19	2. Макароны отварные	200	7,14	0,74	1,14	209,96
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№652	4. Салат из белокочанной капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4
№963	7. Шоколадные конфеты	50	0,82	0,9	1,66	18,6
	ИТОГО	870	22,41	23,63	80,55	779,54
	ВСЕГО	1330/15	37,08	44,44	143,99	1314,58

Возрастная категория:11-17

№ рецептуры	Наименование блюд и продуктов	Масса порций,г	Пищевая и энергетическая ценность блюда. Химический состав.			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
	ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ	Выход				
	ЗАВТРАК					
№174	1. Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	250/5	10,2	12,3	44,5	330,0
№153	2. Бутерброд с маслом	30/10	1,788	7,532	0,385	112,71
№272	3. Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00
№147	4. Хлеб пшеничный	30	1,824	0,642	12,558	64,329
	ИТОГО	510/15	16,71	23,274	72,34	601,04
	ОБЕД					
№59	1.Суп вермишелевый с курицей	250	2,675	2,5	18,825	111,675
№19	2. Макароны отварные	250	8,925	0,925	1,425	262,45
№275	3. Сосиска	60	6,6	14,34	0,24	156,0
№652	4. Салат из белокочанной капусты	150	1,665	7,485	12,525	123,36
№278	5. Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0
№148	6. Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,598	113,4
№963	7. Шоколадные конфеты	50	0,82	0,9	1,66	18,6
	ИТОГО	1020	25,28	26,81	88,773	895,49
	ВСЕГО	1530/15	41,99	50,08	161,11	1496,53