

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)

Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
ЗАВТРАК							
1-2015	Бутерброд с сыром (20/30)	50					21,26
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210	198	4,63	8,52	25,51	28,00
	Яйцо вареное	40					18,76
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	10,25	2,63
	ИТОГО	520	306	6,48	8,795	50,76	74,17
ОБЕД							
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	113	4,77	5	7,9	13,01
260-2015	Гуляш из говядины (25/25)	50					35,45
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	168	5,5	4,5	26,4	13,85
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	45	82,4	2,44	0,48	16,4	3,22
	Хлеб пшеничный	40	52	1,65	0,275	10,25	5,12
	ИТОГО	702,5	471,4	14,56	10,255	75,95	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1222,5	777,4	21,04	19,05	126,71	148,34

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)

Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
-------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------	------

ЗАВТРАК

Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	15	9	0,27		0,84	4,71
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	220,4	25,25	13,67	5,08	51,69
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05	11,49
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб пшеничный	35	52	1,65	0,275	10,25	2,76
	ИТОГО	500	580,4	33,37	19,945	77,22	74,17

ОБЕД

96-2015	Рассольник "Ленинградский" с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	137	7	8	18	15,25
394-1994	Жаркое по-домашнему	150	246,17	11,8	15,42	14,2	36,83
342-2015	Компот из яблок	200	92	0,3		24	7,09
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4	3,03
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42	11,97
	ИТОГО	707,5	627,57	24,76	24,9	114,6	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1207,5	1207,97	58,13	44,845	191,82	148,34

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
-------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------	------

ЗАВТРАК

КП от 23.05.2023	Сырники со сгущенным молоком (вареньем) 100/15	115	255	15	12	40	53,77
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб пшеничный	35	52	1,65	0,275	10,25	2,56
	Фрукт свежий	150	70	3,22	1	42	14,32
	ИТОГО	500	433	20,07	13,275	107,25	74,17

ОБЕД

82-2015	Борщ с капустой и картофелем	250	102	6	5	14	6,67
268-2015	Котлета из говядины	50	147	9	10	10	34,32
304-2015	Рис отварной	150	209	3,65	5,37	36,6	15,18
1008-2011	Напиток апельсиновый	200	92	0,3		24	6,85
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4	3,03
	Мучное или кондитерское изделие	30	35,2	0,3	0,3	0,23	8,12
	ИТОГО	720	667,6	21,69	21,15	101,23	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	1100,6	41,76	34,425	208,48	148,34

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------	-------------

ЗАВТРАК

295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5,47	7,73	28,39
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3,67	3	17,6	13,85
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	142,5	3,95	3,6	25,35	17,06
	Хлеб пшеничный	20	52	1,65	0,275	0,23	2,56
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42	12,31
	ИТОГО	520	514,5	22,49	13,345	92,91	74,17

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	10	9	0,27		0,84	2,06
102-2015	Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	170	11	4	30	12,71
ТК от 27.02.13	Поджарка из филе кур (25/25)	50	131	9	11,3	10	27,28
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05	11,49
342-2015	Компот из яблок	200	92	0,3		24	7,09
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4	3,03
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23	10,51
	ИТОГО	717,5	762,6	29,31	22,08	127,52	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1237,5	1277,1	51,8	35,425	220,43	148,34

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------	-------------

ЗАВТРАК

449-1994	Плов с филе кур	150	264	18,69	9,13	27,94	54,28
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	30	82,4	2,44	0,48	16,4	2,27
	Фрукт свежий	120	35	1,61	0,5	21	14,10
	ИТОГО	500	437,4	22,94	10,11	80,34	74,17

ОБЕД

111-2015	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	143	8,72	7	34	12,75
234-2015	Котлета рыбная	75	74	9,35	3,91	0,45	25,73
312-2015	Картофельное пюре	150	142,73	3	5,4	18	14,03
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4	3,03
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23	15,11
	ИТОГО	732,5	533,33	24,01	17,09	84,08	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1232,5	970,73	46,95	27,2	164,42	148,34

ДЕНЬ 6
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
-------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------	------

ЗАВТРАК

1-2015	Бутерброд с сыром (20/40)	60					22,50
	Яйцо вареное	40					18,45
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3,67	3	17,6	13,85
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	142,5	3,95	3,6	25,35	17,06
	Хлеб пшеничный	50	52	1,65	0,275	10,25	2,31
	ИТОГО	500	306,5	9,27	6,875	53,2	74,17

ОБЕД

204-2011	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (200/12,5)	212,5	114	3,7	5	12	17,68
290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50	220,4	25,25	13,67	5,08	25,85
304-2015	Рис отварной	150	209	3,65	5,37	36,6	15,18
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4	1,61
	Фрукт свежий	100	35	1,61	0,5	21	10,33
	ИТОГО	732,5	716,8	36,85	25,02	106,08	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1232,5	1023,3	46,12	31,895	159,28	148,34

ДЕНЬ 7 (7-11) лет

Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------	-------------

ЗАВТРАК

1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (10/20)	30	136	2,39	7,49	22,34	14,14
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5,47	7,73	28,39
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46,05	11,49
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Фрукт свежий	100	70	3,22	1	42	16,63
	ИТОГО	530	643	21,81	19,96	133,12	74,17

ОБЕД

88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	113	4,77	5	7,9	13,01
255-2015	Печень по-строгановски (30/30)	60	189	14	13	6	23,54
312-2015	Картофельное пюре	150	142,73	3	5,4	18	14,03
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4	3,03
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23	17,04
	ИТОГО	717,5	618,33	24,71	24,18	63,53	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1247,5	1261,33	46,52	44,14	196,65	148,34

ДЕНЬ 8 (7-11) ЛЕТ

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------	-------------

ЗАВТРАК

223-2015	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/20)	120	268	12	10,5	38,6	53,81
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,56
	Хлеб пшеничный	30	52	1,65	0,275	10,25	2,56
	Фрукт свежий	150	70	3,22	1	42	14,24
	ИТОГО	500	446	17,07	11,775	105,85	74,17

ОБЕД

102-2015	Суп картофельный с бобовыми и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5	170	11	4	30	12,71
394-1994	Жаркое по -домашнему	150	246,17	11,8	15,42	14,2	36,83
342-2015	Компот из яблок	200	92	0,3		24	7,09
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4	1,52
	Фрукт свежий	150	70	3,22	1	42	16,02
	ИТОГО	737,5	660,57	28,76	20,9	126,6	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1237,5	1106,57	45,83	32,675	232,45	148,34

ДЕНЬ 9 (7- 11) ЛЕТ

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
----------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------	------

ЗАВТРАК

Табл. 24- 1994	Овощи свежие порционно	20	9	0,27		0,84	4,12
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	220,4	25,25	13,67	5,08	51,69
312-2015	Картофельное пюре	150	142,73	3	5,4	18	14,03
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	30	82,4	2,44	0,48	16,4	0,81
	ИТОГО	500	510,53	31,16	19,55	55,32	74,17

ОБЕД

Табл. 24- 1994	Овощи свежие порционно	20	9	0,27		0,84	4,12
111-2015	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/2,5)	215	143	8,72	7	34	10,85
241-2015	Мясо отварное	25					34,78
321-2015	Капуста тушеная	150	75	2,06	3,23	9,4	15,71
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4	1,70
	Булочка с маком	50	35,2	0,3	0,3	0,23	3,49
	ИТОГО	700	400,6	13,99	11,01	75,87	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	911,13	45,15	30,56	131,19	148,34

ДЕНЬ 10 (7-11) ЛЕТ

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------	-------------

ЗАВТРАК

	Йогурт фруктовый	95	73,6	1,61	0,115	16,2	27,13
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5,47	7,73	28,39
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3,67	3	17,6	13,85
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	20	82,4	2,44	0,48	16,4	1,28
		515	462	17,92	9,065	72,93	74,17

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	10	9	0,27		0,84	2,01
82-2015	Борщ с капустой и картофелем	250	102	6	5	14	6,67
449-1994	Плов с филе кур	150	264	18,69	9,13	27,94	54,28
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	3,52
	Хлеб ржаной	40	82,4	2,44	0,48	16,4	2,21
	Мучное или кондитерское изделие	50	35,2	0,3	0,3	0,23	5,48
	ИТОГО	700	548,6	27,9	14,91	74,41	74,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	1010,6	45,82	23,975	147,34	148,34