

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория обучающихся с1-4 классы					
		ВЫХОД	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г		
1	2	3	4	5	6	7	
	ДЕНЬ № 1- завтрак						
71	Овощи порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
243	Колбасные изделия отварные	80	8,16	10,72	8,26	163,00	
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,90	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0	
пр	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,58	0,24	14,21	71,52	
338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	
	Итого завтрак:	620	23,55	25,77	34,83	434,52	
	- обед						
71	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,03	1,5	8,46	
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/10	3,92	4,26	15,4	115,5	
271	Котлеты домашние	80	10,65	11,7	0,19	163,0	
312	Картофельное пюре	150	3,60	5,52	11,8	115,5	
350	Кисель из концентрата	200	0,44	0,07	34,28	139,51	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	71,52	
	Итого обед:	780	24,63	30,22	92,9	709,49	
	ИТОГО ДЕНЬ 1:		48,18	55,99	127,73	1177,05	
	ДЕНЬ № 2 – завтрак						
209	Яйца вареные	1шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84	
174	Каша рисовая молочная с сахаром	150	7,51	11,72	47,03	325,0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,21	71,52	
14	Масло сливочное порционно	15	0,08	12,38	0,12	112,16	
382	Какао с молоком	200	4,60	3,67	17,56	118,6	
338	Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,88	
	Итого завтрак:	535	29,86	32,61	99,40	690,12	
	- обед						
71	Овощи свежие порционно	60	0,48	0,03	1,5	8,46	
82	Борщ с капустой и картофелем	250/20	1,46	3,94	9,4	83,0	
291	Плов из мяса птицы	200	23,38	21,4	44,6	471,0	
342	Напиток из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	71,52	
	Итого обед	750	28,4	25,69	99,94	728,18	
	ИТОГО ДЕНЬ 2		58,26	58,3	199,31	1418,30	
	День 3 - завтрак						
71	Овощи порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,40	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	18,8	4,0	101,7	
330	Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,46	18,52	
272	Биточки запеченные	90	13,5	9,64	8,36	169,71	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,66	15,94	100,6	
пр	Кондитерское изделие фас . порц	30	5,0	32,0	57,0	130,0	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,21	71,52	
	Итого завтрак:	585	34,77	64,65	102,53	600,45	
	обед						
пр	Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,06	2,1	12	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,95	6,81	14,32	130,23	
229	Рыба тушеная с овощами	90	14,67	10,85	3,45	111,0	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	180,6	
348	Компот из смеси свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,21	46,76	