

1 ден.
ОБЕД

7-11 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22
2	Суп картофельный с крупой	200	5,25	6,5	7,5	1,86
3	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/100	8,64	6,12	2,79	206,64
4	Капуста тушеная	150	4,13	6,22	27,82	139,95
5	Сок персиковый	200			12,4	51
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	864	24,62	23,76	89,25	778,6
	ИТОГО за день:		37,13	44,63	136,67	1300,7

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

2 день---- Обед

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/15	6	3,75	8,75	199
3	Бедро с курицей	90	7	14	6,6	232,56
4	Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38
5	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	909	24,26	27,11	121,17	925,33
	ИТОГО за день:		49,25	48,97	203,79	1536,7

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

3 день--- Обед

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46
2	Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135
3	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12	10,63	10,62	213,4
4	Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3
5	Компот из свежих груш	200			12,4	96
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	1046	21,52	22,35	111,77	798,95
	ИТОГО за день:		35,91	48,37	192,95	1400,8

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

4 день. **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8
2	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8
3	Биточки из говядины с маслом сливочным	80/10	9,09	12,87	1,71	216,6
4	Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4
5	Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	869	26,37	26,59	105,11	820,5
	ИТОГО за день:		44	42,69	189,59	1406

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

5 день **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4
2	Рассольник «Ленинградский» с говядиной	250/15	6,25	3	15,75	184
3	Филе куриное тушеное(п/ф высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96
4	Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7
5	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	909	29,66	32,68	99,17	877,85
	ИТОГО за день:		56,27	55,44	152,57	1424,2

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

6 день **ОБЕД**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46
2	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189
3	Тефтели из говядины с рисом	100	6,8	7	10,1	197,08
4	Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3
5	Напиток апельсиновый	200			12,4	91
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	869	21,35	13,9	103,23	783,6
	ИТОГО за день:		36,73	42,26	227	1401

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

7 день. ОБЕД

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Маринад овощной с томатом	60	1,05	0,1	3,9	63,9
2	Свекольник со сметаной и говядиной	250/10/30	3,75	3,25	45	130
3	Котлета куриная с маслом сливочным	90/10	13	7,2	52,2	162
4	Каша гречневая	150	5,5	6,22	37,1	139,95
5	Компот из изюма	200	0,6		29	141,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	8884	30,02	20,13	201,8	780,84
	ИТОГО за день:		45,53	42,74	250,52	1340,5

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

8 день ОБЕД

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45
2	Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	186,16
4	Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38
5	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	939	28,84	25,17	123,81	849,73
	ИТОГО за день:		49,53	41,93	211,53	1424,2

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./

9 день ОБЕД

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и куренным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5
3	Плов из курицы	100	14,96	16,55	19,8	240,38
4	Каша пшеничная	150	5,5	3,22	37,1	87,45
5	Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	874	32,74	28,48	128,38	779,58
	ИТОГО за день:		48,85	53,14	236,05	1447

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М./

10 день

Обед

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			в граммах			
1	Икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7
2	Суп овощной с говядиной	250/15	4,25	4	10,5	181,75
3	Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204
4	Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2
6	Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92
7	Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79
	ИТОГО за обед:	874	19,94	26,54	110,37	830,74
	ИТОГО за день:		41,55	51,55	148,94	1353,73

Директор: _____ /Шипицина Ю.Г./ Кладовщик: _____ /Потапова М.В./