

|  |  |
| --- | --- |
| № рецептуры | **С 7 до 11 лет** |
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 104 | Суп картофельный с мяснымифрикадельками | 200/20 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,80 |
| 688 | Макароны отварные | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 293 | Курица запеченная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **33,46** | **31,81** | **84,82** | **731,63** |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежей капусты с луком | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 200/50 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| 230 | Рыба припущенная с овощами(филе минтая) | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| 518 Пермь | Сок фруктовый (абрикосовый) | 1/200 | 1,00 |  |  | 110,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **47,44** | **29,83** | **89,58** | **919,24** |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 71 | Огурцы свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 103 | Суп картофельный смакаронными изделиями | 200/50 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 136 | Пюре гороховое | 176/4 | 34,23 | 5,52 | 69,58 | 464,87 |
| 279 | Тефтели мясные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| 112Пермь | Фрукты по сезону (яблоко) | 1/150 | 0,60 | 0,60 | 13,50 | 71 |
|  | **Итого:** |  | **84,32** | **38** | **153,76** | **1280,67** |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих помидоров слуком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 197 | Рассольник петербургский (срисовой крупой) | 200/50 | 1,60 | 4,09 | 13,54 | 97,40 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 688 | Макароны отварные | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 268 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| 518 Пермь | Сок фруктовый (абрикосовый) | 1/200 | 1,00 |  |  | 110,00 |
|  | **Итого:** |  | **58,75** | **40,17** | **109,05** | **1135,26** |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 82 | Борщ | 200/50 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82,00 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| 268 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **55,69** | **41,19** | **181,63** | **932,83** |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 104 | Суп картофельный с мяснымифрикадельками | 200/20 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,80 |
| 291 | Плов с курицей | 130/80 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| 112Пермь | Фрукты по сезону (яблоко) | 1/150 | 0,60 | 0,60 | 13,50 | 71 |
|  | **Итого:** |  | **31,41** | **30,37** | **104,26** | **797,26** |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежей капусты с луком | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| 102 | Суп гороховый | 200/50 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 679 | Гречка рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 290 | Курица тушеная с соусом красным | 80/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
| 112Пермь | Фрукты по сезону (яблоко) | 1/150 | 0,60 | 0,60 | 13,50 | 71 |
|  | **Итого:** |  | **73,74** | **53,98** | **124,47** | **1292,79** |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидоры свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 103 | Суп картофельный смакаронными изделиями | 200/50 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 466,425 |
| 178 | Бефстроганов из говядины | 80 | 3,10 | 4,04 | 3,10 | 152,46 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого:** |  | **49,38** | **37,62** | **144,64** | **1206,885** |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свёклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 200/50 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| 293 | Курица запеченная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **58,14** | **44,2** | **80,81** | **926,84** |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 102 | Суп гороховый | 200/50 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| 207 | Курица отварная | 100 | 30,56 | 11,80 | 1,12 | 234 |
| 291 | Плов с курицей | 130/80 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 |
| 382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
| 518 Пермь | Сок фруктовый (абрикосовый) | 1/200 | 1,00 |  |  | 110,00 |
|  | **Итого:** |  | **68,89** | **50,85** | **102,84** | **1249,26** |

|  |  |
| --- | --- |
| № рецептуры | **С 11 лет и старше** |
| Прием пищи,наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 104 | Суп картофельный с мяснымифрикадельками | 250/25 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 |
| 688 | Макароны отварные | 180/5 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| 293 | Курица запеченная | 100/100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **40,73** | **39,94** | **95,63** | **877,19** |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежей капусты с луком | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250/50 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 34,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| 230 | Рыба припущенная с овощами(филе минтая) | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **85,4** | **36,04** | **98,33** | **936,35** |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 71 | Огурцы свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 103 | Суп картофельный смакаронными изделиями | 250/50 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 136 | Пюре гороховое | 200/5 | 38,98 | 6,29 | 79,24 | 529,43 |
| 279 | Тефтели мясные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **95,12** | **41,1** | **153,57** | **1342,18** |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих помидоров слуком | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |
| 197 | Рассольник петербургский (срисовой крупой) | 250/50 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 688 | Макароны отварные | 180/5 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| 268 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **65,81** | **46,93** | **119,83** | **1161,94** |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 82 | Борщ | 250/50 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| 268 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **62,87** | **47,61** | **210,58** | **1045,55** |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |
| 104 | Суп картофельный с мяснымифрикадельками | 250/25 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 |
| 291 | Плов с курицей | 160/100 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **37,8** | **37,64** | **104,97** | **881,85** |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из свежей капусты с луком | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,90 |
| 102 | Суп гороховый | 250/50 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 679 | Гречка рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 |
| 290 | Курица тушеная с соусом красным | 100/100 | 22,40 | 18,23 | 7,03 | 281,25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **78,92** | **53,98** | **115** | **1242,43** |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидоры свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 103 | Суп картофельный смакаронными изделиями | 250/50 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 11,64 | 19,48 | 100 | 621,9 |
| 178 | Бефстроганов из говядины | 100 | 6,38 | 5,05 | 3,87 | 190,58 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **62,22** | **46,43** | **174,06** | **1468,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свёклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250/50 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 |
| 293 | Курица запеченная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **65,58** | **50,62** | **88,8** | **1046,65** |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |
| 102 | Суп гороховый | 250/50 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 207 | Курица отварная | 120 | 36,67 | 14,16 | 1,34 | 281 |
| 291 | Плов с курицей | 160/100 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 |
| 109 | Хлеб ржаной | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,00 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |
|  | **Итого:** |  | **72,67** | **51,38** | **105,65** | **1149,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |