

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

1 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
390сб.2005г	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,74	11,6	37,4	284
14сб.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,12	66
209сб2011	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4	3,54	17	119
сб.2011	Фрукты свежие	114	0,39		11	45
сб2011	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	79
сб2011	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,8</b>	<b>28,06</b>	<b>88,55</b>	<b>695,8</b>
	<i>Обед</i>					
т.32.сб2005	Зеленый горошек	60	1,9	0,12	3,9	24
218	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	5,9	5,59	19	165
218	Суп лапша-домашняя с мясом птицы					
637	Куры отварные	90	10	8,8	0,7	98,5
708	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,6
2011г	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76
2011г	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
2011г	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,13</b>	<b>20,23</b>	<b>99,05</b>	<b>671,4</b>
т/к577сб.2013	Мучное изд.(творожники песочные)	35	3,5	6,5	15	132
385сб2011	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,6</b>	<b>10,5</b>	<b>22</b>	<b>200,3</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,62</b>	<b>58,74</b>	<b>234,88</b>	<b>1643,95</b>

2 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
	<b><u>Завтрак</u></b>					
42	Сыр порционный	15	3,48	4,4		54
510	Котлета из рыбы(минтай)	90	11,4	3,7	8	111
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53
376сб2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63
сб2011	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	79
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	8,66	39,8
сб.2011	Фрукты свежие	114	0,39		11	45
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,36</b>	<b>10,74</b>	<b>81,58</b>	<b>546,33</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
52сб2011	Салат из свеклы	60	0,78	3	4,9	28
сб.2010	Сметана к первому блюду	5	0,15	0,5	0,15	6
196сб2005	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	109
265сб.2011	Плов из говядины	250	12,1	21,5	51,8	446
867сб2005	Компот из сухих фруктов (изюм)	200	0,4		27,7	113
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	24,85	113
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21</b>	<b>30,87</b>	<b>135,08</b>	<b>874,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
сб2013	Кондитерское изделие	15	1,56	0,78	11,42	25
379сб2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,16</b>	<b>3,45</b>	<b>39,69</b>	<b>180</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,21</b>	<b>46,56</b>	<b>255,43</b>	<b>1619,83</b>

3 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
223сб.2011г	<u>Запеканка из творога со сгущ.молоком</u>	150	21,3	16,1	41	394
945	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81
сб2011	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,8	1,2	19,6	105
сб2011	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,12	0,22	8,66	39,8
сб.2011г	<b>Фрукты свежие</b>	114	1,02	-	9,5	43,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,76</b>	<b>18,88</b>	<b>94,66</b>	<b>663,1</b>
	<i>Обед</i>					
827/3	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77
213	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,2	5,2	20,8	81
295	Котлета из мяса птицы	90	8,1	26,4	13,9	290
302сб.2011г	Каша гречневая	150	8,86	6,09	38,64	244
867	Компот из сухих фруктов(кураги)	200	0,4	-	27,7	113
сб2011	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	139
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,66</b>	<b>41,56</b>	<b>159,41</b>	<b>1003,7</b>
	<b>Полдник</b>					
сб2013	<b>Кондитерское изделие</b>	<b>20</b>	<b>0,64</b>	<b>0,56</b>	<b>16</b>	<b>70</b>
385сб2011	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,6	6,4	9,4	104
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,24</b>	<b>6,96</b>	<b>25,4</b>	<b>174</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,52</b>	<b>72,5</b>	<b>276</b>	<b>1828</b>

4 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
270сб2011	Котлета рубленая из говядины <Московская >	90	13,4	10,1	13,4	198
708	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,6
376сб2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,8	90,4
сб2011г	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,13	36,2
сб.2011	Фрукты свежие	114	8,1	-	8,8	40
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,28</b>	<b>15,57</b>	<b>79,99</b>	<b>549,4</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
т.32сб2005	огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,6	4,39	8,34	79
187	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом птицы					
249,сб.2010	Рыба запеченная в омлете	90	14,2	4	2,8	105,7
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53
342сб2011	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	98
сб2011	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
сб2011	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,82</b>	<b>11,2</b>	<b>109,44</b>	<b>680,73</b>
	<b>Полдник</b>					
425сб2011	Булочка в ассортименте	30	2,2	2,8	19,13	105,6
15сб2011	<b>Сыр порционный</b>	10	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>		<b>34</b>
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,5</b>	<b>6,95</b>	<b>41,64</b>	<b>258,4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>62,6</b>	<b>33,72</b>	<b>231</b>	<b>1488,53</b>

5 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
	<b><u>Завтрак</u></b>					
42	Сыр порционный	15	3,48	4,4		54
390	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,44	8	35,2	312
209сб2011	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
945	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3	0,36	19,8	90,4
сб2011	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8
СБ2011	Фрукты свежие	114	0,39	-	11	45
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,57</b>	<b>18,94</b>	<b>90,86</b>	<b>685,2</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
129	Сельдь с луком, с маслом растительным	60	5	5,1	1,3	72,5
170сб2005	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,8	4,84	10,93	94
259сб.2011г	Жаркое по-домашнему	300	19,02	10,18	35,4	361,36
867	Компот из сухих фруктов(кураги)	200	0,4	-	27,7	113
сб2011	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,61</b>	<b>21,49</b>	<b>118,29</b>	<b>842,16</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
ттк321сб.2013	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	130/20	22	17,7	36	396
2011	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23</b>	<b>17,7</b>	<b>54,5</b>	<b>472</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,7</b>	<b>53,29</b>	<b>266,2</b>	<b>2009</b>

6 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
	<b><u>Завтрак</u></b>					
438	Омлет с маслом	155	15,5	24,9	2,9	297,4
945	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4
сб2011	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8
сб.2011	Фрукты свежие	114	8,1	-	8,8	40
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,25</b>	<b>26,84</b>	<b>56,14</b>	<b>548,6</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
Таб32сб2011	Зеленый горошек консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24
235/3сб2005	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,59	5,82	21,32	160
278	Тефтели из говядины	110	8,9	15,7	10,5	155
302сб.2011г	Каша гречневая	150	8,86	6,09	38,64	244
2011г	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76
сб2011	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,51</b>	<b>28,6</b>	<b>135,67</b>	<b>854,3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
425сб2011	Булочка в ассортименте	30	2,2	2,8	19,13	105,6
<b>385сб2011</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,6	6,4	9,4	104
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,8</b>	<b>9,2</b>	<b>28,53</b>	<b>209,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>63</b>	<b>66,36</b>	<b>212,1</b>	<b>1647,5</b>

7 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
	<b><u>Завтрак</u></b>					
318сб2011	Пудинг из творога с рисом и повидлом	150	18,2	18,2	34,3	372
376сб2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4
сб2011	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8
сб.2011г	<b>Фрукты свежие</b>	114	1,02	-	9,5	43,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,41</b>	<b>18,8</b>	<b>88,94</b>	<b>608,5</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
827/3	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77
98СБ.2011	Суп крестьянский со сметаной	250	1,64	5,9	6,26	86,3
591	Гуляш из говядины	120	15,65	12,42	3,96	189
309	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45
868	Компот из сухофруктов	200	0,44		30,1	115,5
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,13</b>	<b>20,62</b>	<b>98,36</b>	<b>786,35</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
сб2013	Кондитерские изделия	15	1,56	0,78	11,42	33
386сб2011	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,42</b>	<b>133</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,9</b>	<b>45,2</b>	<b>206,72</b>	<b>1527,85</b>

8 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
297сб2011	Фрикадельки из филе птицы	90	12,8	17,8	7,3	241
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53
377сб2011	Чай с лимоном	200	0,14	0,018	11,55	45
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4
сб2011	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5
сб.2011г	<b>Фрукты свежие</b>	114	1,02	-	9,5	43,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,57</b>	<b>20,21</b>	<b>85,12</b>	<b>737,23</b>
	<b>Обед</b>					
т32сб2005	Зеленый горошек консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24
96сб.2011	Рассольник Петербургский со сметаной	250	2,4	6,1	12,3	118,5
96сб.2011	Рассольник Петербургский со сметаной и мясом птицы					
511сб2005	Шницель рыбный из минтая	90	12	3,9	8,21	116
143сб2011	Рагу овощное	150	2,6	16,4	12,9	213
2011г	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76
сб2011	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
сб2011	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,28</b>	<b>27,61</b>	<b>107,28</b>	<b>782,6</b>
	<b>Полдник</b>					
сб2013	Кондитерские изделия	15	1,56	0,78	11,42	33
386сб2011	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,42</b>	<b>133</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,2</b>	<b>53,6</b>	<b>211,8</b>	<b>1643</b>

9 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
	-					
239сб2011	Тефтели рыбные	90	8,85	8,85	12,6	165
304	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4
209сб2011	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8
сб2011	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,36	19,88	90,4
сб2011	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8
сб.2011	Фрукты свежие	114	8,1	-	8,8	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,53</b>	<b>22,74</b>	<b>109,43</b>	<b>726,4</b>
	ОБЕД					
т32сб2011	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6
99сб2011	Суп с рыбными консервами	250	6,60	8,6	16,8	179
268сб2011	Биточки из говядины	90	13,4	10,1	13,4	198
309	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45
2011г	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76
сб2011	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,48</b>	<b>27,79</b>	<b>122,77</b>	<b>876,35</b>
	Полдник					
т/к577сб.2013	Мучное изд.(творожники песочные)	35	3,5	6,5	15	132
385сб2011	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,8</b>	<b>9,2</b>	<b>28,53</b>	<b>209,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>66,01</b>	<b>50,53</b>	<b>251,9</b>	<b>1827,55</b>

10 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет				
		Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
15сб.2011	<b>Сыр порционный</b>					
288сб2011	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе	120	9,45	9,56	8,43	158
708	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,6
945	Чай с молоком	200	1,6	1,29	15,9	81
сб2011	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
сб2011	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	8,66	39,8
сб.2011г	<b>Фрукты свежие</b>	114	1,02	-	9,5	43,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,62</b>	<b>16,19</b>	<b>72,12</b>	<b>504,8</b>
	<b>ОБЕД</b>					
21сб2011	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,56	36
206	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	124,7
510/2сб2005	Биточки из горбуши	90	11,4	3,6	7,9	111
694	Картофельное пюре	150	2,02	1,5	23,25	154,53
2011г	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76
сб2011	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6
сб2011	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,16</b>	<b>14,27</b>	<b>110,32</b>	<b>697,53</b>
	<b>Полдник</b>					
сб2013	Кондитерские изделия	15	1,56	0,78	11,42	33
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,55	22,51	118,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,26</b>	<b>2,33</b>	<b>33,93</b>	<b>151,8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>37,04</b>	<b>32,79</b>	<b>216,37</b>	<b>1354,13</b>

Директор



Самсонов А.Н. Директор

Фролова С.Е.