

День: первый Стол № 9

Неделя: первая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 3.13	Яйцо вареное	150	7,14	6,06	0,36	84,54
ТТК 4.1	Помидор свежий/Огурец свежий	30	0,33	0,06	1,05	6,06
ТТК 6.50	Мясо тушеное (филе куриное)	100	15,73	5,50	5,10	132,83
ТТК 8.2	Чай (без сахара)	200	0,38	0,10	0,12	2,84
	<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>11,7</b>	<b>6,6</b>	<b>226,3</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,82	4,51	10,01	87,91
ТТК 5.2	Суп картофельный с крупой гречневой, цыпленком	200	6,35	7,182	12,862	141,486
ТТК 6.20	Плов	150	14,16	22,49	37,42	408,73
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника (без сахара)	200	0,21	0,18	4,23	19,39
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98
	<b>Итого</b>		<b>23,7</b>	<b>34,6</b>	<b>76,4</b>	<b>711,5</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>47,2</b>	<b>46,3</b>	<b>83,0</b>	<b>937,8</b>

День: второй Стол № 9

Неделя: первая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 6.9	Суфле куриное, запеченное со сметаной	100	13,46	15,09	10,01	229,70
ТТК 4.4	Огурец свежий/	30	0,21	0,03	0,57	3,39
ТТК 4.15	Кукуруза консервированная	30	0,60	0,24	3,66	19,20
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника (без сахара)	200	0,42	0,11	0,80	5,89
	Яблоко (с собой, в расчет КБЖУ не включается)	200	0,80	0,80	17,80	81,60
	<b>Итого</b>		<b>14,69</b>	<b>15,47</b>	<b>15,04</b>	<b>258,18</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.5	Салат из свеклы	100	1,28	5,37	7,3	82,65
ТТК 5.10	Рассольник петербургский	200	1,98	3,84	13,76	97,52
ТТК 6.6	Цыплята (бедро н/к) запеченные	100	15,61	14,8	0,43	197,36
ТТК 7.12	Картофель, тушеный с овощами	130	2,821	3,991	21,177	131,911
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,56	16,32
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97
	<b>Итого</b>		<b>23,53</b>	<b>28,49</b>	<b>64,05</b>	<b>606,73</b>
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>38,22</b>	<b>43,96</b>	<b>79,09</b>	<b>864,91</b>

День: третий Стол № 9

Неделя: первая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 9.10	Птица отварная	70	12,0	11,3	0,5	152,3
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,2	0	64,24
ТТК 8.12	Какао с молоком (без сахара)	200	1,97	1,53	8,17	54,33
	<b>Итого</b>		<b>23,1</b>	<b>22,1</b>	<b>8,9</b>	<b>327,2</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов/	100	0,88	5,43	3,25	65,37
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы (без сухариков)*	100	2,7	4,87	18,8	129,8
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	5,52	10,23	99
ТТК 6.13	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,51	14,12	7,17	197,82
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	6,47	4,07	28,44	176,29
ТТК 8.2	Компот из фруктов и ягод (без сахара)	200	0,18	0,08	1,32	6,72
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98
	<b>Итого</b>		<b>21,27</b>	<b>29,44</b>	<b>62,30</b>	<b>599,18</b>
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>44,37</b>	<b>51,56</b>	<b>71,23</b>	<b>926,38</b>

День: четвертый Стол № 9

Неделя: первая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 2.2	Запеканка творожная, сметана (без сахара, без крупы манной)	150/10	29,4	10,3	9,7	249,7
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,2	0	64,24
ТТК 8.2	Чай (без сахара)	200	0,38	0,1	0,12	2,84
ТТК 3.12	Молоко 0,2 (с собой не входит в расчет КБЖУ)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	<b>Итого</b>		<b>34,19</b>	<b>15,64</b>	<b>9,86</b>	<b>316,82</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.6	Салат из моркови с зеленым горошком/	100	1,4	3,0	6,1	57,5
ТТК 5.14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,3	6,7	81,4
ТТК 6.16	Котлеты Нежные	100	13,9	15,4	14,2	250,9
ТТК 7.5	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,6	21,9	125,1
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,56	16,32
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>26,8</b>	<b>64,4</b>	<b>585,2</b>
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>55,90</b>	<b>42,39</b>	<b>74,25</b>	<b>901,97</b>

День: пятый Стол № 9

Неделя: первая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 6.8	Омлет паровой с мясом	150/5	17,91	16,35	2,91	230,43
ТТК 4.4	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,39
ТТК 8.3	Чай с лимоном (без сахара)	200 /7	0,44	0,10	0,34	4,01
0,00	Фрукт *** (с собой, не входит в расчет КБЖУ)	200	0,80	0,80	17,80	81,60
	<b>Итого</b>		<b>18,56</b>	<b>16,48</b>	<b>3,82</b>	<b>237,83</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.3	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,4	3,3	65,4
ТТК 4.20	Салат Витаминный*	100	1,5	4,5	8,1	78,8
ТТК 5.11	Солянка Школьная	250	3,5	4,5	4,6	72,9
ТТК 6.19	Тефтели Морская фантазия	100	6,9	5,0	10,8	116,3
ТТК 7.1	Пюре картофельное	150	2,9	4,3	18,8	125,6
ТТК 8.2	Напиток Каркаде	200	0,06	0	0,37	1,73
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	17,8	81,0
	<b>Итого</b>		<b>16,0</b>	<b>19,6</b>	<b>55,6</b>	<b>462,9</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>34,6</b>	<b>36,1</b>	<b>59,4</b>	<b>700,8</b>

День: шестой Стол № 9

Неделя: вторая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 9.10	Птица отварная	100	17,16	16,21	0,75	217,53
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36
ТТК 8.2	Чай (без сахара)	200	0,38	0,1	0,12	2,84
	<b>Итого</b>		<b>22,30</b>	<b>20,35</b>	<b>1,11</b>	<b>276,73</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.18	Салат из капусты белокачанной с кукурузой/	100	1,59	4,7	6,72	75,54
ТТК 4.11	Салат из фасоли, кукурузы (без сухариков)*	100	2,7	4,87	18,8	129,8
ТТК 5.1	Суп картофельный с крупой пшено, цыпленком	210	6,06	6,19	12,5	129,91
ТТК 6.22	Паста с мясным соусом	150	11	15,11	25,7	282,79
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,56	16,32
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98
	<b>Итого</b>		<b>19,93</b>	<b>26,38</b>	<b>60,36</b>	<b>558,54</b>
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>42,23</b>	<b>46,73</b>	<b>61,47</b>	<b>835,27</b>

День: седьмой Стол № 9

Неделя: вторая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 6.17	Пудинг мясной	100	8,9	14,3	4,1	180,4
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,4	5,2	0,0	64,2
ТТК 4.7	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	1,1	2,7	6,0	52,7
ТТК 8.18	Чай витаминный с плодами шиповника (без сахара)	200	0,42	0,11	0,80	5,89
	<b>Итого</b>		<b>14,80</b>	<b>22,27</b>	<b>10,92</b>	<b>303,29</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.1	Помидор свежий/	100	1,1	0,2	3,5	20,2
ТТК 4.21	Салат из моркови	0	1,2	6,0	7,3	87,7
ТТК 5.7	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,5	5,0	8,5	84,8
ТТК 6.14	Биточки Школьные	100	14,5	17,6	17,2	284,8
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая (рисовая)	100	3,5	3,3	35,4	185,6
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,56	16,32
	<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>26</b>	<b>68</b>	<b>592</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>35,55</b>	<b>48,49</b>	<b>79,08</b>	<b>894,95</b>

День: восьмой Стол № 9

Неделя: вторая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 2.2	Запеканка творожная, сметана (без сахара, без крупы манной)	150/10	29,4	10,3	9,7	249,7
ТТК 3.10	Сыр порциями	20	4,36	5,2	0	64,24
	Фрукт *** (с собой, не входит в расчет КБЖУ)	200	0,4	0,4	8,9	40,8
ТТК 8.2	Чай (без сахара)	200	0,38	0,1	0,12	2,84
	<b>Итого</b>		<b>34,19</b>	<b>15,64</b>	<b>9,86</b>	<b>316,82</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.5	Салат из свеклы	100	1,28	5,37	7,3	82,65
ТТК 5.9	Суп лапша по домашнему	200/10	6,875	6,255	15,445	145,575
ТТК 6.18	Котлеты рыбные Любительские	100	12,4	7	6,3	137,8
ТТК 7.3	Рагу из овощей	150	2,52	6,45	19,125	144,63
ТТК 8.17	Напиток витаминный из яблок и шиповника (без сахара)	200	0,21	0,18	4,23	19,39
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98
	<b>Итого</b>		<b>24,41</b>	<b>25,48</b>	<b>64,28</b>	<b>584,03</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>58,59</b>	<b>41,11</b>	<b>74,14</b>	<b>900,84</b>

День: девятый Стол № 9

Неделя: вторая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 6.6	Цыплята (бедро н/к) запеченые	100	15,61	14,80	0,43	197,36
ТТК 4.4	Огурец свежий/	40	0,70	0,10	1,90	11,30
ТТК 4.16	Горошек консервированный*	40	3,10	0,20	6,50	40,20
ТТК 3.13	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36
ТТК 8.3	Чай с лимоном (без сахара)	200 /7	0,44	0,10	0,34	4,01
ТТК 3.12	Молоко 0,2 (с собой, не входит в расчет КБЖУ)	200	5,40	4,40	8,80	96,40
	<b>Итого</b>		<b>21,51</b>	<b>19,04</b>	<b>2,91</b>	<b>269,03</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью/	100	1,82	4,51	10,01	87,91
ТТК 4.20	Салат Витаминный**	100	1,5	4,49	8,09	78,79
ТТК 5.6	Суп картофельный с горохом, цыпленком	200/10	8,34	8,05	14,36	163,25
ТТК 6.15	Тефтели мясные с соусом	100	7,267	14,156	10,796	199,656
ТТК 7.2	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,98	3,13	21,88	135,61
ТТК 8.2	Компот из фруктов и ягод (без сахара)	200	0,18	0,08	1,32	6,72
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	11,88	53,98
	<b>Итого</b>		<b>23,39</b>	<b>30,13</b>	<b>68,33</b>	<b>638,01</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>44,90</b>	<b>49,17</b>	<b>71,24</b>	<b>907,04</b>

День: десятый Стол № 9

Неделя: вторая

Возрастная категория: 8 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК 6.24	Гуляш	100	10,24	19,95	3,38	234,03
ТТК 4.21	Салат из моркови	100	1,19	5,99	7,25	87,68
	Фрукт *** (с собой, не входит в расчет КБЖУ)	200	0,4	0,4	8,9	40,8
ТТК 8.12	Какао с молоком (без сахара)	200	1,97	1,53	8,17	54,33
	<b>Итого</b>		<b>13,40</b>	<b>27,47</b>	<b>18,80</b>	<b>376,04</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 4.4	Огурец свежий/	100	0,7	0,1	1,9	11,3
ТТК 4.7	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,8	4,5	10,0	87,9
ТТК 5.8	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	5,52	10,23	99
ТТК 6.10	Наггетсы куриные	100	24,76	11,06	8,55	232,78
ТТК 7.1	Пюре картофельное	150	2,93	4,32	18,77	125,64
ТТК 8.14	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,56	16,32
ТТК 3.2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	17,82	80,97
	<b>Итого</b>		<b>32,33</b>	<b>21,49</b>	<b>60,83</b>	<b>566,01</b>
	<b>Итого за 10 день</b>		<b>45,73</b>	<b>48,96</b>	<b>79,63</b>	<b>942,05</b>