

ГОБОУ "АШИ №9"			1 день/1 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		каша жидкая молочная					
	сб.рец.2015г. №181	манная	200	251	6,11	10,72	32,38
	сб.рец.2015г. №382	какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2015г. №3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
	сб.рец.2010г. № 91	бутерброд с колбасой	50	171	5,8	6,2	31,4
	Итого за завтрак		500	697,6	21,79	28,76	96,19
обед	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 № 206	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	107,8	4,39	4,22	13,06
	сб.рец.2005г. № 608	котлета	90	183	12,44	9,24	12,56
	сб.рец.2005г. №943	картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2005г. №868	компот из смеси сухофруктов	180	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за обед		700	642,45	24,01	18,83	94,98
полдник	сб.рец.2005 №469	запеканка из творога	120	279,6	27,84	18	32,4
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	307,6	28,04	18	46,4
ужин	сб.рец.2007г. №76	сельдь с луком	90	89	5,1	6,6	2,3
	сб.рец.2005г. №31	рагу овощное	180	233,34	16,46	17,34	3,06
	сб.рец.2005г. №943	чай с лимоном	180	28	0,2	0	14
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за ужин		500	457,34	25,18	24,3	41,23
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (ряженка)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2200	2154,99	77,5	92,39	282,8

ГОБОУ "АШИ №9"			2 день/1 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		макаронные изделия отварные, запеченные с яйцами	150	285	7,82	12,83	34,27
	сб.рец.2011г. №206						
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2005г. №41	масло сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (яблоки)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		500	672,9	16,15	24,81	94,13
обед	сб.рец.2007г. №49	салат из витаминный	60	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 №170	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	82	1,45	3,93	100,2
	сб.рец.2015 №234	котлета рыбная	90	175,48	9,73	3,69	11,96
	сб.рец.2005 №692	картофель отварной	150	142,35	2,86	4,32	23,01
	сб.рец.2010г. №875	кисель	180	132	0,2	0	32,6
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	641,03	17,9	12,22	190,25
	сб.рец.2010г. №45	винегрет	100	279,6	27,84	18	32,4
		хлеб	20	48	1,5	0,08	10,1
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	355,6	29,54	18,08	56,5
ужин	сб.рец.2008г. №28	салат картофельный с	70	52,44	0,85	3,05	5,41
	сб.рец.2007г. №27	плов из мяса	200	377	20,3	17	35,69
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		батон	30	96	3	0,16	20,2
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	176,44	4,05	3,21	39,61
ужин второй	сб.рец.2008г. №56	напиток из апельсина	200	96	0,1	0	25,5
	Итого за второй ужин		200	96	0,1	0	25,5
Итого за день			2200	2304,5	77,4	78,8	315,48

ГОБОУ "АШИ №9"			3 день/1 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №182	каша жидкая молочная пшённая	210	285	7,51	11,72	37,05
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток без молока	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2005г. №41	масло сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2011г. №15	сыр	10	36,4	2,32	2,95	0
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		500	567,6	14,1	22,96	74,92
	сб.рец.2005 №209	суп картофельный с фрикадельками	200	118,8	5,83	4,56	13,59
	сб.рец.2010 №274	мясо тушёное с овощами	170	228	16,2	12,38	11,3
	сб.рец.2005г. №859	компот из свежих фруктов	180	110	0,2	0,2	22,3
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (груши)	110	68,26	0,6	0,6	14,7
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	621,06	25,83	17,9	82,09
полдник	сб.рец.2015 №400	оладьи с вареньем	120	448	15,46	13,97	64,55
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	476	15,66	13,97	78,55
ужин	сб.рец.2010г. №304	сосиска отварная	70	197,4	7,77	17,78	0,98
	сб.рец.2007 №136	макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	81	1,52	1,35	15,9
	сб.рец.2010г. №33	салат свекольный	60	56,34	0,86	3,65	5,02
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	542,85	17,81	23,81	63,53
ужин второй	сб.рец.2005г. №965	молоко кипячёное	200	108	5,8	5	9,6
	Итого за второй ужин		200	108	5,8	5	9,6
Итого за день			2200	2352	78	80	338

ГОБОУ "АШИ №9"			4 день/1 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2010г. №94	каша жидкая молочная рисовая	200	132,4	4,85	1,02	16,83
	сб.рец.2015г. №382	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2015г. №3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
	сб.рец.2010г. № 91	бутерброд с колбасой	50	171	5,8	6,2	31,4
	Итого за завтрак		500	579	20,53	19,06	80,64
	сб.рец.2010 №87	суп картофельный с рыбой	200	133,8	6,89	6,72	11,47
	сб.рец.2007г. №261	печень тушёная в соусе	110	133	16,3	6,7	1,9
	сб.рец.2005 №679	греча рассыпчатая	150	230,45	7,46	5,61	35,84
	сб.рец.2005г. №859	компот из мандаринов	180	110	0,2	0,2	22,3
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		680	703,25	33,85	19,39	91,71
полдник	сб.рец.2005 №467	пудинг из творога	120	179,2	22,24	15,36	32,16
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	207,2	22,44	15,36	46,16
ужин	сб.рец.2014г. №297	голубцы ленивые	230	260,06	16,77	10,74	24,06
	сб.рец.2007г. №377	напиток из малины	200	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
	Итого за ужин		500	531,86	21,01	11,04	86,55
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (снежок)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2180	2345	74	78	330

ГОБОУ "АШИ №9"			5 день/1 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №182	каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	286	7,31	10,98	39,2
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (бананы)	100	141,76	2,26	0,76	28,5
		батон	20	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		500	635,36	16,16	14,78	105,47
обед	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 №187	щи из свежей капусты с картофелем	200	67,8	1,4	3,91	6,79
	сб.рец.2015 №237	зразы рыбные рубленные с	100	143	6,77	7,83	11,37
	сб.рец.2005г. № 694	картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2005г. №868	компот из чернослива	180	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	551,45	14,93	16,91	85,85
полдник	сб.рец.2011г. №92	гренки	25	89,48	3,17	3,2	11,98
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		шоколад	95	182	0,88	1,84	32
	Итого за полдник		300	271,48	4,05	5,04	43,98
ужин	сб.рец.2015г. №260	гуляш	100	221	14,55	16,79	2,89
	сб.рец.2005 №679	каша пшенная рассыпчатая	150	213,71	6,6	4,38	35,27
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
	Итого за ужин		500	497,71	22,49	21,31	59,45
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (ацидофилин)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2200	2347	75	76	335

ГОБОУ "АШИ №9"			6 день/1 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		каша жидкая молочная					
	сб.рец.2010г. №177	"Дружба"	200	307	10,44	11,11	41,3
	сб.рец.2015г. №382	какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58
		масло					
	сб.рец.2005г. №41	сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
		батон	50	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		500	607,6	17,94	23,21	80,85
обед	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 №208	суп картофельный с макаронными изделиями	200	83,8	2,15	2,27	13,71
	сб.рец.2010 №288/355	фрикадельки в томатно- сметанном соусе	100	202,5	10,51	11,78	13,75
	сб.рец.2010 №336	капуста тушеная	150	213,53	2,78	6,48	34,52
	сб.рец.2005г. №859	компот из яблок	180	110	0,2	0,2	22,3
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	719,03	19,3	21,01	106,76
полдник	сб.рец.2005г. № 608	котлета	90	183	12,44	9,24	12,56
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	211	12,64	9,24	26,56
ужин	сб.рец.2010 №301	птица тушёная в соусе	120	221	17,65	14,58	4,7
	сб.рец.2005 №679	греча рассыпчатая	150	230,45	7,46	5,61	35,84
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за ужин		500	479,45	25,31	20,19	54,54
		молоко пастеризованное	200	116	5,6	6,4	9,4
ужин второй	Итого за второй ужин		200	116	5,6	6,4	9,4
Итого за день			2200	2339	79	78	335

ГОБОУ "АШИ №9"			7 день/1 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	286	7,31	10,98	39,2
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	81	1,52	1,35	15,9
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с сыром и маслом	50	185,7	6,47	11,38	13,66
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
		конфеты	20	95	0,44	0,8	25
	Итого за завтрак		500	647,7	15,74	24,51	93,76
обед	сб.рец.2015 №70	овощи порционные солёные (помидоры)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2010 №93	суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2	5,75	5,21	18,84
	сб.рец.2007 №231	поджарка из рыбы	100	127,5	9,72	7,68	5,18
	сб.рец.2005 №679	рис отварной	150	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2005г. №868	компот из изюма	180	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
Итого за обед		700	685,8	22,82	18,63	107,94	
полдник		творожек	120	97	9,6	5,4	3
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	125	9,8	5,4	17
ужин	сб.рец.2005г. №637	птица отварная	90	165	16,88	10,88	0
	сб.рец.2015г. №142	картофель и овощи тушёные с соусом	150	216	3,26	12,59	22,66
	сб.рец.2010 №89	салат морковный	60	111,65	5,87	7,78	4,82
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	340	6,46	12,75	56,86
ужин второй	сб.рец.2015г. №389	сок фруктовый	200	84,8	1	0	20,2
	Итого за второй ужин		200	84,8	1	0	20,2
Итого за день			2200	2350	78	80	335

ГОБОУ "АШИ №9"			8 день/2 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		каша жидкая молочная					
	сб.рец.2015г. №181	манная	210	251	6,11	10,72	32,38
	сб.рец.2015г. №382	какао масло	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2005г. №41	сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2015г. №3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
	Итого за завтрак		500	601,6	15,99	30,76	64,89
обед	сб.рец.2015 №70	овощи порционные солёные (огурцы)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2010 №179	свекольник	200	82	1,45	3,93	100,2
	сб.рец.2014 №269/353	пудинг рыбный запечённый с соусом	100	102	9,51	4,32	6,21
	сб.рец.2005г. № 694	картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2007г. №377	напиток из смородины	180	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	571,25	17,78	13,33	184,34
полдник	сб.рец.2004 №47	салат "Степной"из разных	100	43	0,9	3,06	5,3
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	167	4,1	3,22	39,5
ужин	сб.рец.2015 №39	салат картофельный с кукурузой и морковью	70	50,44	0,85	3,05	5,41
	сб.рец.2007г. №289	рагу из куринной грудки	230	332	14,79	18,5	25,47
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	174,44	4,05	3,21	39,61
ужин второй		зефир	50	165	2,94	3,33	25,86
		Творог с персиком и маракуйей	150	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2200	2348	76	78	335

ГОБОУ "АШИ №9"			9 день/2 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №182	каша жидкая молочная овсяная	200	285	7,82	12,83	34,27
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	81	1,52	1,35	15,9
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с маслом и сыром	30	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (киви)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		510	511,3	9,94	22,98	64,97
обед	сб.рец.2015 №47	салат из квашеной капусты	60	51,42	1,02	3	5,07
	сб.рец.2005 № 206	суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	107,8	4,39	4,22	13,06
	сб.рец.2004 №436	жаркое по домашнему	220	265	27,53	7,47	21,95
	сб.рец.2015г. №356	кисель из апрельсинов	180	132	0,2	0	32,6
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
Итого за обед		700	652,22	36,14	14,85	92,88	
полдник	сб.рец.2005 №469	запеканка из творога	120	279,6	27,84	18	32,4
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	307,6	28,04	18	46,4
ужин	сб.рец.2007г. №172	бефстрогнос	100	221	14,55	16,79	2,89
	сб.рец.2007 №136	рис отварной	150	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	554,7	21,4	22,32	73,77
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (кефир)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2210	2354	79	82	338

ГОБОУ "АШИ №9"			10 день/2 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №210	омлет с зеленым горошком	170	145,2	5,75	5,21	18,84
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с маслом и сыром	50	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (мандарины)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		500	318,5	6,55	14,01	47,64
	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2007 № 92	суп по крестьянски	200	74,2	1,28	3,88	8,56
	сб.рец.2007 г. №256	мясо тушёное	100	221	17,65	14,58	4,7
	сб.рец.2007 №136	рис отварной	150	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2015г. №389	сок фруктовый	180	84,8	1	0	20,2
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		30	685,7	26,58	23,99	90,34
полдник		булочка с творогом	100	90	4,4	1,3	15,1
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	118	4,6	1,3	29,1
ужин	сб.рец.2005г. №626	запеканка картофельная с мясом	240	372,49	18,27	20,54	28,74
	сб.рец.2010 №33	салат из свеклы	60	56,34	0,86	3,65	5,02
	сб.рец.2005г. №943	чай с лимоном	180	28	0,2	0	14
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	552,83	22,33	24,35	67,96
ужин второй	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2011г. №92	гренки	25	89,48	3,17	3,2	11,98
	Итого за второй ужин		205	100,6	3,17	0,6	15,9
Итого за день			1535	2352	78	77	334

ГОБОУ "АШИ №9"			11 день/2 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2010г. №177	каша жидкая молочная "Дружба"	200	307	10,44	11,11	41,3
	сб.рец.2015г. №382	какао	180	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2005г. №41	масло сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2007г. №8	буттерброд горячий с колбасой	60	271,61	13,81	10,95	31,39
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		480	607,6	17,94	23,21	80,85
обед	сб.рец.2007 №50	салат из свеклы с сыром	60	138	4,9	8,9	9,5
	сб.рец.2005 №197	рассольник петербургский	200	96,6	1,68	4,09	13,27
	сб.рец.2007 №76	сельдь с луком	90	89	5,1	6,6	2,3
	сб.рец.2005г. № 694	картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2005г. №868	компот из кураги	180	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		720	651,05	17,78	24,64	90,48
полдник	сб.рец.2007 №410	ватрушка с повидлом	100	90	4,4	1,3	15,1
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	118	4,6	1,3	29,1
ужин	сб.рец.2003г. №52-9	суфле из печени	100	181,59	8,8	12,1	3,2
	сб.рец.2015г. №330	соус сметанный	30	22,23	0,42	1,5	1,76
	сб.рец.2007 №136	макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
	сб.рец.2007г. №377	напиток из облепихи	180	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	609,07	17,84	18,28	86,61
ужин второй		молоко пастеризованное	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за второй ужин		200	116	5,6	6,4	9,4
Итого за день			2200	2346	76	77	332

ГОБОУ "АШИ №9"			12 день/2 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2005 №463	сырники из творога	170	357,16	28,44	19,51	17,1
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с маслом и сыром	50	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (апельсины)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		500	603,06	32,21	30,99	47,8
	сб.рец.2005 №202	суп из овощей	200	98,37	1,68	5,98	9,35
	сб.рец.2014 №287/354	тефтели мясные с соусом	100	125,36	7,58	7,84	7,95
	сб.рец.2010г. № 336	капуста тушёная	180	213,53	2,78	6,48	34,52
	сб.рец.2007г. №377	напиток из вишни	180	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	674,06	15,14	20,46	107,02
полдник	сб.рец.2007г. №8	бутерброд горячий с колбасой	60	271,61	13,81	10,95	31,39
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	299,61	14,01	10,95	45,39
ужин	сб.рец.2010г. №364	рыба жареная	100	108,75	11,33	3,68	7,7
	сб.рец.2005 №692	картофель отварной	150	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	442,45	18,18	9,21	78,58
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (снежок)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2200	2352	79	84	340

ГОБОУ "АШИ №9"			13 день/2 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		каша жидкая молочная из					
	сб.рец.2015г. №182	ячневой крупы	200	286	7,31	10,98	39,2
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	81	1,52	1,35	15,9
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (яблоки)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		510	544,3	12,85	13,29	91,67
обед	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 №204	суп картофельный с крупой	200	72,6	1,58	2,19	11,66
	сб.рец.2014г. №297	голубцы ленивые	230	260,06	16,77	10,74	24,06
	сб.рец.2005г. №859	компот из груши	180	110	0,2	0,2	22,3
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	551,86	22,21	13,41	80,5
полдник		творожок	120	97	9,6	5,4	3
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	125	9,8	5,4	17
ужин	сб.рец.2005г. №536	сосиска отварная	70	179,2	8,32	16	16,96
	сб.рец.2007 №136	макароны отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за ужин		500	349,2	13,08	16,5	60,12
ужин второй		молоко пастеризованное	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за второй ужин		200	116	5,6	6,4	9,4
Итого за день			2210	2346	75	78	329

ГОБОУ "АШИ №9"			14 день/2 неделя		возрастная категория 7-11		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		макароны отварные с сыром	180	285	7,51	11,72	37,05
	сб.рец.2007г. №204	кофейный напиток	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2015г. №379	бутерброд с колбасой	50	171	5,8	6,2	31,4
	сб.рец.2010г. № 91	батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	14,1	4,6	0,3
		конфеты	20	95	0,44	0,8	25
	Итого за завтрак		500	758,6	20,34	21,76	131,22
обед		овощи натуральные солёные (огурцы)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2015 №70	щи из свежей капусты с	200	67,8	1,4	3,91	6,79
	сб.рец.2005 №187	мясо тушёное	100	165	16,8	10,88	0
	сб.рец.2007 №256	картофель и овощи тушёные в соусе	150	216	3,26	12,59	22,66
	сб.рец.2015г. №142	компот из яблок	180	110	0,2	0,2	22,3
	сб.рец.2005г. №859	хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		700	668	25,32	27,86	74,23
полдник		оладьи с вареньем	120	448	15,46	13,97	64,55
	сб.рец.2015 №400	чай	180	28	0,2	0	14
	сб.рец.2005г. №943	Итого за полдник		300	476	15,66	13,97
ужин		салат из белокочанной	80	50,44	0,85	3,05	5,41
	сб.рец.2004 №43	плов из птицы	200	377	20,3	17	35,69
	сб.рец.2010г. №305	чай	180	28	0,2	0	14
	сб.рец.2005г. №943	хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		500	174,44	4,05	3,21	39,61
ужин второй		сок фруктовый	200	84,8	1	0	20,2
	сб.рец.2015г. №389	Итого за второй ужин		200	84,8	1	0
Итого за день			2200	2350	78	79	336

