

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	1 день	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	230	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Плов из птицы	30	1,00	3,00	5,07	51,42	71
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно /	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	500	19,94	12,59	73,71	489,83	
Итого за завтрак:						
	ОБЕД					
	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Суп с бобовыми	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Макаронные изделия отварные	90	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Котлеты мясные с соусом томатным	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,14	0,14	25,09	103,14	372
Компот из свежих плодов	720	25,15	23,59	103,59	728,89	
Итого за обед:		45,09	36,18	177,30	1218,72	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Картофельное пюре	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	527	19,26	14,02	64,41	467,71	
Итого за завтрак:						
		ОБЕД				
	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Борщ с капустой и картофелем	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Птица тушенная в соусе	150	5,50	6,01	24,63	174,60	303
Каша вязкая	30	0,34	0,03	1,05	6,0	71
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	720	24,03	23,30	89,62	674,75	
Итого за обед:						
		43,29	37,31	154,03	1142,46	
ИТОГО за весь день						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	250	7,18	12,76	38,55	298,81	182
Каша молочная жидкая	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Какао с молоком	15	1,16	4,42	0,00	54,00	15
Сыр порциями	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	485	13,49	18,15	79,04	548,42	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						

Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,17	17,13	19,78	309,73	292
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	30	0,34	0,03	1,05	6,0	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Кондитерское изделие	720	31,65	28,09	113,37	846,38	
Итого за обед:		45,14	46,24	192,40	1394,80	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	100	8,33	10,29	9,14	164,00	268
Котлеты мясные с соусом томатным	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Макаронные изделия отварные	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Чай с сахаром	520	19,59	18,19	75,46	531,50	
Итого за завтрак:						
	200	1,81	4,92	10,94	103,75	99
ОБЕД						
Суп из овощей	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Рыба, запеченная с морковью	150	4,38	6,45	44,02	251,64	304
Рис отварной	30	0,37	1,81	0,90	21,33	23
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Компот из свежих плодов	720	19,83	18,07	108,91	700,56	
Итого за обед:		39,42	36,26	184,37	1232,06	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	23,38	17,69	44,80	432,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
Фрукты свежие	100	0,52	0,03	12,80	61,10	338
	440	23,96	17,74	71,10	547,10	
Итого за завтрак:						
		ОБЕД				
	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Суп картофельный с крупой	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Картофельное пюре	100	9,40	10,94	11,51	182,22	294
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	30	0,39	0,97	5,07	18,12	45
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Компот из свежих плодов	720	19,93	21,19	102,83	676,63	
Итого за обед:		43,89	38,93	173,93	1223,73	
ИТОГО за день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая					
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет					
6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№	

	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
ЗАВТРАК						
	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Икра кабачковая	120	12,94	23,04	2,45	268,80	210
Омлет натуральный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Чай с сахаром	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Фрукты свежие	500	16,57	26,67	43,32	482,50	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						
	200	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Борщ с картофелем	200	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Плов из птицы	30	0,33	0,03	1,05	6,00	71
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону порционно/	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Компот из свежих плодов	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	50	5,01	1,92	26,31	145,00	428
Булочка сдобная	720	25,63	16,67	121,03	755,55	
Итого за обед:		42,20	43,34	164,35	1238,05	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	150	12,96	12,48	72,58	454,00	401
Оладьи со сгущенным молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Кофейный напиток с молоком	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Фрукты свежие	510	17,76	15,54	114,24	650,60	
Итого за завтрак:						
		ОБЕД				
	200	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Рассольник ленинградский	230	19,17	17,13	19,78	309,73	292
Птица, тушенная в соусе с овощами	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Компот из смеси сухофруктов	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	700	26,13	24,79	84,07	671,35	
Итого за обед:						
		43,89	40,33	198,31	1321,95	
ИТОГО за весь день:						

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	8 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	100	9,12	6,92	7,73	130,00	235
Шницель рыбный с соусом томатным	150	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Картофельное пюре	30	0,23	1,81	0,70	19,98	20
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	527	17,56	15,17	67,68	478,38	
Итого за завтрак:						
		ОБЕД				
	200	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Суп с бобовыми	150	6,62	5,42	27,61	170,82	309
Макаронные изделия отварные	30	0,39	0,97	5,07	18,12	45
Дополнительный гарнир /салат из овощей по-сезону/	90	12,85	10,34	3,30	157,50	2,77
Гуляш из отварной говядины	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
Компот из свежих плодов	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный						

Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	720	29,84	22,81	102,12	720,53	
ИТОГО за весь день:		47,40	37,98	169,80	1198,91	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет							
Прием пищи, наименование блюда	9 день					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21	181	
Сыр порциями	15	4,64	5,90	0,00	72,00	15	
Какао с молоком	180	3,19	0,35	15,82	107,00	397	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за завтрак:	505	19,02	19,43	73,78	579,91		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
Рагу из овощей	150	3,11	19,35	15,14	250,17	143	
Котлеты рубленные из птицы	90	13,50	19,80	11,72	281,50	294	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342	
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	700	23,07	42,66	88,57	843,26		
ИТОГО за весь день:		42,09	62,09	162,35	1423,17		

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	170	10,15	11,94	25,58	250,8	204
Макаронные изделия отварные с сыром	30	0,29	1,83	1,37	23,31	23
Салат из овощей по — сезону	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	187	0,18	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	180	2,70	0,90	17,64	172,80	338
Фрукты свежие	597	15,69	14,99	69,28	558,41	
Итого за завтрак:						
ОБЕД						
	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Борщ с капустой и картофелем	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Рыба, запеченная с морковью	150	4,38	6,45	44,02	251,64	304
Рис отварной	30	0,33	0,03	1,05	6,00	71
Дополнительный гарнир /овоши по-сезону порционно/	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Компот из смеси сухофруктов	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	720	19,96	16,23	110,40	690,45	
Итого за обед:		35,64	31,22	179,68	1248,86	
ИТОГО за весь день:						