

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя для	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	6,08	7,15	19,56	295,6	175			
			закуска	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3			
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209			
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР			
			<i>Итого</i>					545	19,87	21,42	62,5	650,59	
			закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10			
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88			
			2 блюдо	Зразы рубленые с маслом (90/10)	100	7,56	10,25	10,36	176,35	274			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302			
напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР						
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР						
<i>Итого</i>					755	30,45	33,35	115,54	988,32				
1	1	Итого за день:			1300	50,32	54,77	178,04	1638,91				
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Шницель с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268			
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309			
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР			
			<i>Итого</i>					525	19,42	19,66	83,66	585,76	
			закуска	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57			
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5)	205	12,17	9,06	9,4	268,63	82			
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234			
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312			
напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР						
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР						
<i>Итого</i>					745	28,92	28,25	100,81	921,27				
1	2	Итого за день:			1270	48,34	47,91	184,47	1507,03				

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	№ рецептуры			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268			
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	380			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР			
			<i>Итого</i>					510	19,99	20,58	61,77	587,98	
			закуска	Салат из моркови	60	0,054	0,75	6,97	31,38	42			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	8,39	7,21	33,22	144,6	102			
			2 блюдо	Тефтели (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	103,14	279			
			гарнир	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	205			
напиток	Компот из свежих яблок+вит С 0,03	200	0,16	0,16	27,88	126,53	342						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР						
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР						
<i>Итого за день:</i>					770	22,014	25,07	136,37	686,79				
1	3	Итого за день:											
<i>Итого за день:</i>					1280	42,004	45,65	198,14	1274,77				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущеным молоком (150/30)	180	34,35	41,4	85,85	464,4	366			
			закуска	Бутерброды с маслом	60	3,54	5,98	17,38	167,37	1			
			гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	35	1,96	0,38	17,29	80,46	ПР			
			<i>Итого</i>					510	41,5	47,98	145,18	818,99	
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21			
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112			
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР						
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР						
<i>Итого</i>					700	29,45	28,02	122,08	1035,91				
Итого за день:					1210	70,95	76	267,26	1854,9				

Возрастная категория 7 - 11 лет

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры		
1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом (90/30)	120	13,25	12,55	28,62	235,49	45		
		гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312		
		гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376		
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР		
		фрукты	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
		<i>Итого</i>				625	19,5	20,19	93,39	632,48	
		закуска	Салат из свеклы отварной	60	3,78	3,69	6,54	62,45	52		
		1 блюдо	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205	9,58	9,85	21,25	190,25	99		
		2 блюдо	Биточек с соусом (90/30)	120	9,39	13,4	8,97	162,79	268		
гарнир	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242	304				
напиток	Напиток из изюма +вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348				
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР				
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР				
<i>Итого</i>				775	29,58	35,9	125,43	872,43			
1	5	Итого за день:		1400	49,08	56,09	218,82	1504,91			
2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным (200/10)	210	6	10,85	42,95	294	174		
		закуска	Бутерброды с сыром	60	7,52	9,43	17,79	186,01	3		
		закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209		
		гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР		
		<i>Итого</i>				545	19,79	25,12	85,89	648,99	
		закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21		
		1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5)	205	10,16	10,42	26,42	201,65	84		
		2 блюдо	Фрикадельки в соусе (90/30)	120	12,67	15,38	27,17	135,38	280		
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309		
напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349				
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР				
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР				
<i>Итого</i>				775	34,18	35,16	145,39	938,08			
2	1	Итого за день:		1320	53,97	60,28	231,28	1587,07			

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Детские с соусом (90/30)	120	15,44	14,89	19,97	210,88	50			
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302			
			гор.напиток	Чай с молоком (150/50/15)	215	1,52	1,35	15,9	81	378			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР			
			<i>Итого</i>					525	23,96	20,75	72,74	616,47	
			закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10			
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	13,56	15,4	37,9	251,58	88			
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,64	16,95	31,06	455,97	259			
			напиток	Компот из смеси сухофруктов+вит С 0,03	200	0,55	0,08	26,67	185,64	349			
2	2	Итого за день:	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР			
			<i>Итого</i>					705	34,23	35,96	118,91	1036,09	
			<i>Итого за день:</i>					1230	58,19	56,71	191,65	1652,56	
			2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты Московские с соусом (90/30)	120	11,83	12,67	18,49	227,66	270
						закуска	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312
						гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
						хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
						хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
						<i>Итого</i>					525	17,68	19,91
закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60				2,8	2,62	11,31	169,14	50			
1 блюдо	Суп из овощей со сметаной (200/5)	205				9,58	9,85	21,25	190,25	99			
2 блюдо	Плов	200				12,22	13,65	43,73	347,33	291			
напиток	Компот из свежих яблоч+вит С 0,03	200				0,16	0,16	27,88	126,53	342			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР						
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР						
<i>Итого</i>					705	27,46	26,7	123,7	925,99				
2	3	Итого за день:	<i>Итого за день:</i>					1230	45,14	46,61	197,16	1503,64	

Возрастная категория 7 - 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов	200	12,22	13,65	43,73	347,33	291			
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,44	52,44	21			
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	380			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР			
			<i>Итого</i>				500	19,36	19,78	84,64	593,11		
			закуска	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57			
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	9,72	7,53	39,38	249,12	112			
			2 блюдо	Котлеты или биточки рыбные	90	10,25	9,02	16,18	195,65	234			
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	6,8	20,43	197,25	312			
2	4	Обед	напиток	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+витамин С 0,03	200	0	0,128	30,65	120	360			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР			
			<i>Итого</i>				740	26,47	26,72	130,79	901,76		
			Итого за День:				1240	45,83	46,5	215,43	1494,87		
			2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тертелги (2-й вариант) (90/30)	120	5,54	10,54	20,25	223,14	279
						гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	7,26	5,82	40,16	270,23	309
						гор.напиток	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15	60	376
						хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
						хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
фрукты	Фрукт	100				0,4	0,4	9,8	47	338			
<i>Итого</i>							625	15,97	17,2	104,75	693,11		
закуска	Салат из моркови	60				0,054	0,75	6,97	31,38	42			
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200				8,39	7,21	33,22	144,6	102			
2 блюдо	Биточек с соусом (90/30)	120				9,39	13,4	8,97	162,79	268			
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,09	17,33	231,85	302						
напиток	Напиток из изюма+вит С 0,03	200	0,35	0,76	29,85	122,2	348						
хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР						
хлеб черн.	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12	0,22	9,87	45,98	ПР						
<i>Итого</i>				770	25,184	26,63	115,87	785,56					
Итого за День:				1395	41,154	43,83	220,62	1478,67					
Среднее значение за период:				1287,5	50,4978	53,435	210,29	1549,733					