

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	8,73	9,78	28,76	237,92	232/1
	Кофейный напиток	180	5,70	5,76	19,75	153,65	464/1
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	174,32	582/1
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,14	10,37	100,36	63/64/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	23	24	89	666	
ОБЕД							
	Суп с макаронными изделиями	200	2,09	3,31	14,50	96,05	129/1
	и картофелем						
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41	14/1
	Биточки рубленые из птицы с маслом	90	14,53	18,58	7,84	256,71	/0
	Рис припущенный	150	3,63	4,58	36,73	202,57	386/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		8,99	37,26	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	27	31	108	822	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1165	50	55	197	1488	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	165	16,76	19,48	3,28	255,39	268/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04	457/1
	Яблоки	130	0,52		12,74	53,04	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	19	23	35	420	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	1,90	5,04	13,46	106,84	100/1
	Салат из капусты белокочанной	60	0,92	3,66	5,55	58,68	1/1

	Биточки рыбные Нежные	90	13,49	4,45	12,62	144,53	307/1
	Пюре картофельное	150	2,83	4,26	18,01	121,59	377/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,35		19,85	80,78	494/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	26	18	108	701	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1260	44	41	143	1121	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,89	4,97	24,39	157,86	236/1
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	13,25	89,38	460/1
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8	8	47	294	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2,09	2,77	13,00	85,23	6/1
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Печень говяжья по-строгановски	90	12,10	8,53	6,63	151,54	356/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,57	3,73	35,34	197,13	256/1
	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	/0
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	27	20	124	780	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1115	35	28	171	1074	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150	3,92	5,05	20,74	144,06	229/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,21	13,43	95,22	462/1
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,14	10,37	100,36	63/64/1
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	13	13	52	375	
ОБЕД							

	Суп крестьянский с крупой	200	1,71	3,87	8,68	76,38	118/1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41	14/1
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	7,90	26,68	235,58	590/5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23	16	85	579	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1185	36	29	137	953	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,54	5,61	26,52	178,59	235/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Напиток из шиповника	180	0,51		17,23	70,94	496/1
	Печенье Чокопай	1					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	356	8	9	54	325	
ОБЕД							
	Суп-лапша домашняя	200	2,41	3,20	11,87	85,97	128/1
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06	2/1
	Шницель рыбный натуральный	90	11,51	4,78	5,89	112,55	310/1
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,24	2,30	31,55	175,82	223/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,30		13,68	55,91	487/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	28	14	106	664	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1116	36	23	159	989	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,00	9,75	25,36	213,15	236/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток	180	5,70	5,76	19,75	153,65	464/1
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	15	19	65	489	
ОБЕД							

	Суп из овощей	200	1,77	1,62	10,80	64,82	116/1
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Тефтели мясные с соусом томатным	90	10,88	15,34	12,23	230,48	349/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,74	4,57	25,79	167,11	202/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,07		10,74	43,27	486/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25	26	101	739	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1135	40	45	166	1228	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный запеченый	165	13,77	14,97	4,82	209,01	516/3
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,14	10,37	100,36	63/64/1
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04	457/1
	Яблоки	130	0,52		12,74	53,04	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	20	19	37	398	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,38	4,90	6,53	75,64	104/1
	Салат из капусты белокочанной	60	0,92	3,66	5,55	58,68	1/1
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	8,50	26,68	240,98	328/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23	18	87	602	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1230	43	37	124	1000	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделями	150	4,41	5,37	14,95	125,64	139/1
	Напиток из шиповника	180	0,51		17,23	70,94	496/1

	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2.1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	8	6	52	291	
ОБЕД							
	Суп гороховый	200	6,99	2,64	23,27	144,73	127/1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41	14/1
	Плов с мясом	200	18,42	13,75	42,65	368,03	330/1
	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	/0
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31	21	124	808	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1070	39	27	176	1098	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая с творогом	150	13,16	8,28	40,43	288,73	282/1
	Чай с молоком	180	1,97	2,18	12,22	76,36	460/1
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	174,32	582/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	20	15	92	586	
ОБЕД							
	Суп с макаронными изделиями	200	5,11	4,50	15,32	122,23	129/1
	и картофелем						
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Рагу из птицы	200	20,20	20,28	18,90	338,87	376/1
	Чай с сахаром	180			8,99	35,99	457/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2.1/1
	витаминизированный						
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32	29	85	730	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1110	51	45	177	1317	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150	3,92	5,05	20,74	144,06	229/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1

	Кофейный напиток	180	1,60	1,44	12,51	69,39	464/1
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35,00	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	8	10	51	324	
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами	200	10,26	10,05	17,42	201,12	122/1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41	14/1
	Гуляш	90	11,63	7,63	3,95	130,97	327/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,57	3,73	35,34	197,13	256/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		8,99	37,26	495/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	34	26	106	796	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	42	36	157	1119	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	11601	417	366	1607	11387	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1160	42	37	161	1139	