



Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	I день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	690	23,97	17,36	90,82	644,55	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	9,51	11,08	11,66	184,50	294
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	680	20,87	20,22	81,35	598,65	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	55	11,73	12,91	0,25	164,00	288
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	645	22,07	27,76	77,65	653,54	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ОБЕД				
		Б	Ж	У		
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	590	21,30	16,07	60,63	483,30	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ОБЕД				
		Б	Ж	У		
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	680	19,63	10,92	89,33	562,45	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ОБЕД				
		Б	Ж	У		
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	687	20,64	20,27	79,74	590,60	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						



7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101			
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Котлета мясная	55	8,50	12,10	7,16	164,00	268			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	650	17,10	31,17	64,05	604,92				

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,08	9,58	85,80	96			
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	590	18,52	15,93	56,98	450,50				

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б			Ж				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
ОБЕД									
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83			
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302			
Тефтели мясные I вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	700	20,50	18,20	94,82	634,55				
Неделя: вторая									
Возрастная категория: 7-11 лет									

10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б			Ж				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101			
Рыба, припущенная в молоке	90	12,62	8,58	2,57	138,00	228			
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за обед:	680	21,81	20,89	65,34	547,91				
Неделя: третья									
Возрастная категория: 7-11 лет									

11 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б			Ж				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
ОБЕД									
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,08	9,58	85,80	96			
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за обед:	590	18,52	15,93	56,98	450,50				
Неделя: третья									
Возрастная категория: 7-11 лет									

12 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83			
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229			
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393			
Итого за обед:	687	19,47	12,67	86,79	565,85				
Неделя: третья									
Возрастная категория: 7-11 лет									

13 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101			
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	610	17,50	16,38	73,19	515,54				
Неделя: третья									
Возрастная категория: 7-11 лет									

14 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97			
Голубцы ленивые	170	15,00	9,99	21,53	232,69	298			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	610	21,28	12,93	69,53	486,59				
Неделя: третья									
Возрастная категория: 7-11 лет									



Прием пищи, наименование блюда	15 день			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ОБЕД							
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	5,11	14,16	131,89		84
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75		302
Котлета мясная с соусом	90	9,30	11,27	9,89	147,38		268
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за обед:	680	25,16	21,33	97,19	685,72		
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Прием пищи, наименование блюда	16 день			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками	200	9,73	40,16	25,02	341,40		108
Тефтели II вариант	100	6,88	16,49	9,99	226,00		279
Овощи по-сезону	60	0,85	3,62	3,77	51,00		55
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за обед:	600	21,87	60,95	73,28	781,10		
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Прием пищи, наименование блюда	17 день			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ОБЕД							
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60		102
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25		302
Печень по-строгановски	90	11,93	10,107	3,168	166,5		255
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00		393
Итого за обед:	687	27,11	18,16	89,96	670,05		
Неделя: четвертая							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	690	22,46	20,40	73,21	580,15	
Неделя: четвертая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	55	8,50	12,10	7,16	164,00	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	650	17,10	31,17	64,05	604,92	
Неделя: четвертая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Рыба, запеченная с морковью	90	7,44	7,25	10,59	137,25	253
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	680	16,70	21,40	74,42	572,16	