

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13	6	84	449	295
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Масло сливочное	15		12		112	105
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			23	22	158	940	
<b>Второй завтрак</b>	Пряники	30	2		23	71	589
	Чай с сахаром	200			14	60	493
<b>Итого за Второй завтрак</b>			2		37	131	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	5	5	70	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12	14	10	218	142
	Плов из отварной птицы	230	31	39	41	641	406
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
Яблоко	100			10	45	112	
<b>Итого за Обед</b>			55	60	144	1349	
<b>Полдник</b>	Яблоко	100			10	45	112
	Сырники из творога	150	22	29	32	476	320
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	481
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Полдник</b>			26	33	70	685	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	100	1	10	8	127	4,02
	Жаркое по-домашнему	230	24	18	23	349	102
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			31	28	80	704	
<b>Второй ужин</b>	Кефир	200	6	6	8	118	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			143	149	497	3927	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	200	9	13	16	283	248
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			29	28	97	784	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	30	2		45	71	590
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	<b>Итого за Второй завтрак</b>			3		63	147
<b>Обед</b>	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	2	9	8	119	7,03
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Колбаса вареная	100	10	10		211	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Обед</b>			38	34	145	1118	
<b>Полдник</b>	Груша	100			10	42	112
	Сдоба обыкновенная	100	8	6	59	322	570
	Чай с лимоном	200			14	56	494
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	83	420	
<b>Ужин</b>	Салат витаминный	100	1	10	11	137	11
	Картофельная запеканка с мясом	230	29	28	21	461	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			36	38	79	825	
<b>Второй ужин</b>	Снежок	200	6	5	8	108	516
	<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108
<b>Итого за день</b>			120	111	475	3402	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Масло сливочное	15				112	105
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Завтрак</b>			16	22	110	707	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	30	1	1	38	106	588
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1	1	38	106	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	4	111	12,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	12	14	14	233	128
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Биточки рыбные	100	14	3	9	115	203,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Обед</b>			44	39	150	1119	
<b>Полдник</b>	Банан	100	2	1	21	96	400
	Булочка "Веснушка"	100	9	8	60	350	559
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
<b>Итого за Полдник</b>			11	9	96	507	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	291
	Гуляш мясной	100	18	20	6	276	367
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			34	35	107	891	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			112	111	509	3438	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	262
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	96	629	
<b>Второй завтрак</b>							
	Пряники	30	2		23	71	589
	Чай с сахаром	200			14	60	493
<b>Итого за Второй завтрак</b>			2		37	131	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Рассольник ленинградский	250	7	9	18	184	134
	Голубцы ленивые	170	11	11	8	181	372
	Соус сметанный	60	1	10	2	104	5
	Нектар фруктовый сокодержажий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Обед</b>			31	42	124	1017	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко	100			10	45	112
	Ватрушка с творогом	100	12	4	70	365	541
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Полдник</b>			12	4	80	410	
<b>Ужин</b>							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	15	7	20	207	340
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			22	7	71	448	
<b>Второй ужин</b>							
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			90	78	416	2753	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	31	213	268
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Масло сливочное	15		12		112	105
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			20	28	105	764	
<b>Второй завтрак</b>							
	Печенье	30	2		45	71	590
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			3		63	147	
<b>Обед</b>							
	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	2	9	8	119	7,03
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Жаркое по-домашнему	230	24	18	23	349	102
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Обед</b>			47	34	148	1090	
<b>Полдник</b>							
	Груша	100			10	42	112
	Оладьи с джемом	165	8	14	42	323	554,01
	Чай с лимоном	200			14	56	494
<b>Итого за Полдник</b>			8	14	66	421	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Рис отварной	180	5	6	48	270	414
	Курица в соусе с томатом	120	35	42	5	534	104
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			47	58	108	1159	
<b>Второй ужин</b>							
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	22	160	
<b>Итого за день</b>			131	140	512	3741	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Кукуруза отварная	100	10	7	58	338	175
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Завтрак</b>			29	30	153	959	
<b>Второй завтрак</b>							
	Вафли	30	1	1	38	106	588
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1	1	38	106	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	4	111	12,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Рагу из овощей	180	3	11	21	200	195
	Шницель мясной	100	2	6	10	105	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Обед</b>			31	39	153	1091	
<b>Полдник</b>							
	Банан	100	2	1	21	96	400
	Булочка с изюмом	100	8	10	59	360	550
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
<b>Итого за Полдник</b>			10	11	95	517	
<b>Ужин</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	16	8	8	166	200
	Нектар фруктовый сокодержавший 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			35	24	121	845	
<b>Второй ужин</b>							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			112	111	568	3636	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	200	7	8	35	241	260
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			17	17	98	626	
<b>Второй завтрак</b>	Пряники	30	2		23	71	589
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
<b>Итого за Второй завтрак</b>			3	2	39	153	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	5	5	70	12
	Суп из овощей с фасолью	250	13	11	15	210	143
	Картофель отварной в молоке	180	6	8	35	238	427
	Бифштекс рубленый паровой	100	19	15		207	371
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
Яблоко	100			10	45	112	
<b>Итого за Обед</b>			50	41	143	1145	
<b>Полдник</b>	Яблоко	100			10	45	112
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	481
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Полдник</b>			26	13	60	466	
<b>Ужин</b>	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	291
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			29	25	92	720	
<b>Второй ужин</b>	Снежок	200	6	5	8	108	516
	<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108
<b>Итого за день</b>			131	103	440	3218	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	7	7	41	257	96
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
	Масло сливочное	15		12		112	105
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			19	27	106	746	
<b>Второй завтрак</b>							
	Печенье	30	2		45	71	590
	Нектар фруктовый сокодержавший 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			3		63	147	
<b>Обед</b>							
	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	2	9	8	119	7,03
	Суп с рыбными консервами	250	11	7	17	174	153
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Колбаса вареная	100	10	10		211	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Обед</b>			38	36	142	1118	
<b>Полдник</b>							
	Груша	100			10	42	112
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	11	15	86	525	573
	Чай с лимоном	200			14	56	494
<b>Итого за Полдник</b>			11	15	110	623	
<b>Ужин</b>							
	Салат витаминный	100	1	10	11	137	11
	Картофельная запеканка с мясом	230	29	28	21	461	377
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			36	38	81	826	
<b>Второй ужин</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108	
<b>Итого за день</b>			113	121	510	3568	



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	31	213	268
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Завтрак</b>			22	17	116	746	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	30	1	1	38	106	588
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1	1	38	106	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	16	11	22	253	144
	Жаркое по-домашнему	230	24	18	23	349	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Обед</b>			53	42	150	1186	
<b>Полдник</b>	Банан	100	2	1	21	96	400
	Блинчики с джемом	165	8	16	36	323	528,01
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
<b>Итого за Полдник</b>			10	17	72	480	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Рис отварной	180	5	6	48	270	414
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	150	17	14	6	220	200,01
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			31	29	113	852	
<b>Второй ужин</b>	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			123	112	497	3488	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3	4	6	75	208
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			19	29	90	632	
<b>Второй завтрак</b>	Пряники	30	2		23	71	589
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
<b>Итого за Второй завтрак</b>			3	2	39	153	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	5	5	70	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Рагу из овощей	180	3	11	21	200	195
	Курица в соусе с томатом	120	35	42	5	534	104
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Обед</b>			62	69	140	1443	
<b>Полдник</b>	Яблоко	100			10	45	112
	Сырники из творога	150	22	29	32	476	320
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	481
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Полдник</b>			26	33	70	685	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	100	1	10	8	127	4,02
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	291
	Котлета мясная	100	2	6	10	105	381
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			16	22	107	708	
<b>Второй ужин</b>	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
	<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	22	160
<b>Итого за день</b>			132	161	468	3781	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Масло сливочное	15		12		112	105
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			19	26	99	716	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	30	2		45	71	590
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
<b>Итого за Второй завтрак</b>			3		63	147	
<b>Обед</b>	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	2	9	8	119	7,03
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Гуляш из говядины	120	22	24	7	332	101
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Обед</b>			55	47	186	1390	
<b>Полдник</b>	Груша	100			10	42	112
	Коржик молочный	100	7	12	68	404	579
	Чай с лимоном	200			14	56	494
<b>Итого за Полдник</b>			7	12	92	502	
<b>Ужин</b>	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	15	7	20	207	340
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			22	7	71	448	
<b>Второй ужин</b>	Кефир	200	6	6	8	118	516
<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118	
<b>Итого за день</b>			112	98	519	3321	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	200	9	13	16	283	248
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Завтрак</b>			23	22	92	754	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	30	1	1	38	106	588
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1	1	38	106	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	4	111	12,01
	Свекольник	250	12	14	18	242	131
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Тефтели рыбные	100	12	8	11	172	349
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
<b>Итого за Обед</b>			42	44	156	1185	
<b>Полдник</b>	Банан	100	2	1	21	96	400
	Булочка "Нежная"	100	8	17	59	426	560
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
<b>Итого за Полдник</b>			10	18	95	583	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы отварной	100	1	10	8	128	50
	Плов из отварной говядины	230	17	13	45	405	406,01
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			25	23	104	776	
<b>Второй ужин</b>	Снежок	200	6	5	8	108	516
	<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108
<b>Итого за день</b>			107	113	493	3512	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	262
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Завтрак</b>			20	20	105	691	
<b>Второй завтрак</b>	Пряники	30	2		23	71	589
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
<b>Итого за Второй завтрак</b>			3	2	39	153	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	5	5	70	12
	Суп из овощей	250	2	6	13	115	36
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	291
	Шницель мясной	100	2	6	10	105	381
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яблоко	100			10	45	112
<b>Итого за Обед</b>			23	25	158	963	
<b>Полдник</b>	Яблоко	100			10	45	112
	Пудинг творожный запеченный	150	18	6	30	248	503,01
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	481
	Молоко кипяченое	200					305
<b>Итого за Полдник</b>			22	10	68	457	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Картофель отварной в молоке	180	6	8	35	238	427
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			29	36	91	815	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	200	6	5	8	108	516
	<b>Итого за Второй ужин</b>			6	5	8	108
<b>Итого за день</b>			103	98	469	3187	

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Масло сливочное	15		12		112	105
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Завтрак</b>			23	30	117	759	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	30	2		45	71	590
	Нектар фруктовый сокодоержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	<b>Итого за Второй завтрак</b>			3		63	147
<b>Обед</b>	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	2	9	8	119	7,03
	Суп крестьянский с крупой	250	12	14	15	238	154
	Голубцы ленивые	170	11	11	8	181	372
	Соус сметанный	60	1	10	2	104	5
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	60	4	1	21	109	109
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	450
	Груша	100			10	42	112
<b>Итого за Обед</b>			36	46	130	1090	
<b>Полдник</b>	Груша	100			10	42	112
	Булочка ванильная	100	15	7	58	359	558
	Чай с лимоном	200			14	56	494
<b>Итого за Полдник</b>			15	7	82	457	
<b>Ужин</b>	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	16	8	8	166	200
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	40	3		14	72	109
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	450
<b>Итого за Ужин</b>			33	15	113	724	
<b>Второй ужин</b>	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
	<b>Итого за Второй ужин</b>			6	6	8	118
<b>Итого за день</b>			116	104	513	3295	

Итого за период	1645	1610	6886	48267	
Среднее значение за период	117,5	115	491,9	3447,6	