**D:\мои файлы\Desktop\Document_0.tif**

**неделя первая**

**День 1:** понедельник **(7-11 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции г | Пищевые вещества (г) | | | | Эн. цен.  (к кал) |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углев. | |  |
| 267 | Суп молочный пшенный | 200 | 6,02 | 6,45 | | 20,65 | 164,75 |
|  | Масло порц. | 20 | 0,17 | 16,22 | | 0,01 | 143 |
|  | Батон, | 50 | 4 | 0,55 | | 22,5 | 112 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | | 16,7 | 87 |
| 501 | Кофейный нап. | 200 | 3,2 | 2,7 | | 15,9 | 79 |
| 300 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | 63 |
| **Итого** |  |  | **21,79** | **31,12** | | **76,06** | **648,75** |
| 170 | Гренка | 50 | 5,95 | 3,3 | | 36,75 | 204 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,26 | | 21,51 | 82 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | | 0,2 | 92 |
| **Итого** |  |  | **7,35** | **3,76** | | **58,46** | **378** |
|  | Овощи соленые | 100 | 1,9 | 8,9 | | 7,7 | 119 |
| 134 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,06 | 5,25 | | 16,25 | 121,25 |
| 370 | Плов | 200 | 15,12 | 14,88 | | 39,36 | 352 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 52 |
| 508 | Компот из с/ф + вит. С | 200 | 0,5 | - | | 27 | 110 |
| **Итого** |  |  | **21,28** | **29,69** | | **99,97** | **754,25** |
| 317 | Творожный пудинг печёный | 150 | 20,7 | 19,7 | | 31,7 | 387 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 4,4 | | 31,7 | 186 |
| **Итого** |  |  | **25,7** | **24,1** | | **63,4** | **573** |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | | 21,8 | 184 |
| 336 | Рыба ,припущенная в молоке | 100 | 13,4 | 7,2 | | 3,1 | 129 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | | 16,7 | 87 |
|  | Батон | 40 | 3,2 | 0,44 | | 18 | 90 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,09 | 8,11 | | 0,01 | 72 |
| 271 | Чай | 200 | 0,1 | - | | 15 | 60 |
| **Итого** |  |  | **24,29** | **25,15** | | **74,61** | **622** |
| **Всего** |  |  | **100,41** | **113,82** | | **372,5** | **2976** |

**неделя первая**

**День 2:** вторник **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции г | Пищевые вещества (г) | | | | Эн. Цен.  (к кал) |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углев. | |  |
| 165 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 3,08 | 2,08 | | 16,74 | 95 |
|  | Масло сливочное порц. | 15 | 0,13 | 12,17 | | 0,01 | 108 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 4 | 0,55 | | 22,5 | 112 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
| 456 | Какао | 200 | 6,4 | 6,4 | | 21 | 174 |
| **Итого** |  |  | **16,16** | **22,19** | | **74,74** | **567** |
| 313 | Запеканка творожная | 150 | 24 | 25,2 | | 23,9 | 425 |
|  | Фрукты | 185 | 0,34 | 0,22 | | 18,37 | 70 |
|  | Сок | 200 | - | - | | 11,5 | 44 |
| **Итого** |  |  | **7,46** | **10,15** | | **51,48** | **539** |
| 44 | Салат из капусты с луком | 100 | 1,29 | 2,61 | | 12,41 | 69 |
| 154 | Суп рыбный | 250 | 9,85 | 4,82 | | 15,15 | 143,5 |
| 237 | Гречневый гарнир | 150 | 14,25 | 2,85 | | 108,3 | 489 |
| 381 | Биточки запеченные | 80 | 14,24 | 14 | | 11,44 | 228,8 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 4 | 0,55 | | 22,5 | 112 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 52 |
| 255 | Компот из с/ф + вит. С | 200 | 0,5 | - | | 27 | 110 |
| **Итого** |  |  | **40,21** | **30,56** | | **135,61** | **970,9** |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 6 | 5 | | 8 | 100 |
|  | Бутерброд с сыром | 50/30 | 11,3 | 12 | | 19 | 230 |
| **Итого** |  |  | **17,3** | **17** | | **27** | **330** |
| 83 | Рагу овощное с мясом | 200 | 5,3 | 1,94 | | 19,46 | 112 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
|  | Батон | 30 | 2,85 | 1,08 | | 19,23 | 131 |
|  | Масло сливочное порц. | 15 | 0,13 | 12,12 | | 0,01 | 108 |
| 271 | Чай | 200 | 0,1 | - | | 15 | 60 |
| **Итого** |  |  | **10,93** | **16,13** | | **68,19** | **489** |
| **Всего** |  |  | **77,84** | **84,82** | | **385,93** | **2895,9** |

**неделя первая**

**День 3** среда **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Эн. цен.  (к кал) |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углев. | |  |
| 247 | Каша геркулесовая вязкая | 200 | 09,7 | 12 | | 32 | 339,25 |
|  | Масло сливочное порц. | 15 | 0,013 | 12,17 | | 0,01 | 108 |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,43 | | 25,3 | 131 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
| 270 | Чай | 200 | 0,1 | - | | 15 | 60 |
| **Итого** |  |  | **18,87** | **32,24** | | **94,2** | **716,25** |
|  | Вафли | 10 | 0,73 | 0,96 | | 4,88 | 31 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,26 | | 21,51 | 82 |
|  | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | | 8 | 100 |
| **Итого** |  |  | **6,93** | **6,22** | | **34,39** | **213** |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,17 | 4,45 | | 12,02 | 97 |
| 372 | Голубцы ленивые с мясом и рисом | 120 | 8,4 | 8,4 | | 18 | 180 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 52 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 1,43 | | 25,3 | 131 |
| 503 | Кисель + вит С | 200 | 1,4 | - | | 29 | 122 |
| **Итого** |  |  | **17,42** | **14,94** | | **93,98** | **582** |
| 541 | Ватрушка с творогом | 50 | 5 | 3 | | 19,5 | 125 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | | 0,2 | 92 |
| **Итого** |  |  | **6** | **0,5** | | **19,7** | **217** |
| 396 | Жаркое по - домашнему | 200 | 26 | 23,2 | | 16,6 | 137 |
|  | Солёные овощи | 100 | 7,25 | 0,7 | | 25,93 | 137 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | | 25,7 | 131 |
|  | Масло сливочное порц. | 15 | 0,013 | 12,17 | | 0,01 | 108 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 4,4 | | 31,7 | 186 |
| **Итого** |  |  | **39,57** | **42,91** | | **114,43** | **777** |
| **Всего** |  |  | **82,79** | **96,31** | | **337** | **2525,25** |

**первая неделя**

**День 4**: **четверг (7-11 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Эн. цен.  (к кал) |
| **Завтрак** |  |  | Белки | Жиры | Углев. | |  |
| 260 | Каша «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,66 | | 25,06 | 226,2 |
|  | Масло сливочное порц. | 15 | 0,05 | 8,25 | | 0,08 | 74,8 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 1,43 | | 25,3 | 131 |
| 300 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | 63 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | | 15,9 | 79 |
| **Итого** |  |  | **19,91** | **29,63** | | **81,13** | **652** |
|  | Конфеты шоколадные | 40 | 3 | 14 | | 26 | 239 |
|  | Печенье | 50 | 2,95 | 2,35 | | 37,5 | 183 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | | 0,2 | 92 |
| **Итого** |  |  | **7,35** | **16,95** | | **73,5** | **561** |
| 159 | Суп – пюре | 250 | 4,84 | 6,46 | | 24,75 | 352,5 |
| 292 | Рожки отварные с мясом птицы | 200/35 | 19,4 | 46,73 | | 11,6 | 544,56 |
|  | Батон пшеничный | 50 |  |  | |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 7,05 | 2,05 | | 42,4 | 218 |
| 508 | Компот из с/ф + вит. С | 200 | 0,5 | - | | 27 | 110 |
| **Итого** |  |  | **31,79** | **55,24** | | **105,75** | **1225,16** |
| 564 | Домашняя булочка | 50 | 10,3 | 13,4 | | 31 | 280 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 4,4 | | 31,7 | 186 |
| **Итого** |  |  | **15,3** | **17,8** | | **62,7** | **466** |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 23,3 | 23,5 | | 18,9 | 380 |
| 44 | Салат из свежей капусты | 100 | 0,8 | 0,1 | | 1,7 | 13 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | | 16,7 | 87 |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | | 25,7 | 131 |
|  | Масло сливочное порц. | 15 | 0,05 | 8,25 | | 0,08 | 74,8 |
| 271 | Чай | 200 | 0,1 | - | | 15 | 60 |
| **Итого** |  |  | **31,3** | **33,9** | | **78,8** | **745,8** |
| **Всего** |  |  | **105,65** | **153,52** | | **401,8** | **3650,06** |

**Неделя пятница**

**День 5 пятница (7-11)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энер.цен.  (к.кал) |
|  |  |  | Белки | Жиры | Углев. | |  |
| 248 | Суп молочный гречневый | 250 | 9,5 | 15 | | 32 | 312 |
|  | Масло сливочное порц. | 15 | 0,13 | 12,17 | | 0,01 | 108 |
|  | Батон | 30 | 2,4 | 0,33 | | 13,5 | 68 |
|  | Хлеб | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
| 456 | Какао | 200 | 6,4 | 11,8 | | 154,8 | 724 |
| **Итого** |  |  | **20,98** | **40,29** | | **214,8** | **1290** |
|  | Батон | 40 | 3,2 | 0,44 | | 18 | 90 |
| Сыр | 40 | 8,88 | 10,76 | | 1,88 | 140 |
|  | Фрукты | 185 | 1,33 | 0,3 | | 33,49 | 128 |
|  | Сок | 200 | 0 | 0 | | 22,4 | 90 |
| **Итого** |  |  | **13,41** | **11,5** | | **75,77** | **448** |
|  | Овощи соленые | 100 | 2,59 | 0,25 | | 9,26 | 49 |
| 155 | Суп полевой | 250 | 1,75 | 1,25 | | 13 | 68 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 7,08 | | 31,44 | 200 |
| 346 | Рыбная котлета | 80 | 13,44 | 7,44 | | 16 | 186 |
|  | Батон | 30 | 2,4 | 0,33 | | 13,5 | 68 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 52 |
| 503 | Кисель + вит,С | 200 | 0,58 | 0,14 | | 33,11 | 130 |
| **Итого** |  |  | **26,06** | **17,15** | | **125,97** | **753** |
| 320 | Сырники из творога | 150 | 21 | 7,5 | | 39 | 308 |
|  | Кисломолочный продукт | 200 | 9,6 | 7 | | 13,6 | 156 |
| **Итого** |  |  | **30,6** | **14,5** | | **52,6** | **464** |
| 291 | Отварные рожки | 200 | 7,53 | 1,21 | | 40,04 | 205 |
| 389 | Тефтели мясные | 80 | 9,65 | 4,84 | | 8,98 | 121 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
|  | Батон | 50 | 4 | 0,55 | | 22,5 | 112 |
|  | Масло сливочное порц. | 10 | 0,09 | 8,11 | | 0,01 | 72 |
| 501 | Коофейный напиток | 200 | 6,4 | 3 | | 22,8 | 144 |
| **Итого** |  |  | **30,22** | **18,7** | | **108,82** | **732** |
| **Всего** |  |  | **121,27** | **103,49** | | **577,96** | **3687** |

**первая** **неделя**

**День 6: суббота (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции  г | Пищевые вещества (г) | | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев | |  |
| **Завтрак** | | | |  | |
| 258 | Каша молочная пшенная | 250 | 10,83 | 6,12 | | 44,81 | 279 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | | 22,5 | 112 |
| 300 | Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | 63 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0,13 | 12,17 | | 0,01 | 108 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | | 15,9 | 79 |
| **Итого** |  |  | **25,81** | **27,13** | | **98,01** | **719** |
| 317 | Творожный пудинг | 150 | 20,7 | 19,7 | | 31,7 | 387 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,26 | | 21,51 | 82 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 4,4 | | 31,7 | 186 |
| **Итого** |  |  | **26,1** | **24,5** | | **73,2** | **620** |
| 128 | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,82 | 5 | | 10,65 | 95 |
| 242 | Перловая каша | 200 | 6,51 | 0,84 | | 46,06 | 211 |
| 162 | Мясные биточки | 80 | 20,6 | 22 | | 4,2 | 297 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 52 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | | 22,5 | 112 |
| 508 | Компот из свежих яблок +вит С | 200 | 0,5 | - | | 27 | 110 |
| **Итого** |  |  | **35,13** | **29,05** | | **120,07** | **877** |
| 542 | Пирожок с повидлом | 50 | 2,75 | 2,6 | | 28,85 | 149 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,2 | | 0,2 | 92 |
| **Итого** |  |  | **3,75** | **2,8** | | **29,05** | **241** |
| 369 | Жаркое по - домашнему | 200 | 10,6 | 26,8 | | 22,8 | 375 |
| 76 | Винегрет | 100 | 1,3 | 10,8 | | 6,8 | 130 |
|  | Масло сливочн. порц | 15 | 0,13 | 12,17 | | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 7,05 | 2,05 | | 42,4 | 218 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 2,55 | 0,99 | | 14,49 | 78 |
| 271 | Чай | 200 | 0,1 | - | | 15 | 60 |
| **Итого** |  |  | **21,73** | **52,81** | | **101,5** | **969** |
| **Всего** |  |  | **112,52** | **136,33** | | **421,83** | **3426** |

**первая неделя**

**День 7: воскресенье** **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев |  |
| **Завтрак** | | | |  |
| 262 | Каша молочная манная | 250 | 9,67 | 14,77 | 44,42 | 349,25 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 8 | - | 49 | 235 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 6,4 | 3 | 22,8 | 144 |
|  | Хлеб | 20 |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | **24,12** | **26,02** | **116,3** | **803,05** |
| 301 | Омлет | 65 | 4,69 | 4,48 | 1,57 | 65 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 456 | Какао | 200 | 6,4 | 11,8 | 154,8 | 724 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,66 | 1,7 | 9,66 | 52 |
| **Итого** |  |  | **12,159** | **18,38** | **175,83** | **888** |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,75 | 9,,25 | 10 | 134 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 7,08 | 31,44 | 200 |
| 353 | Сельдь с луком | 80 | 14,8 | 10,37 | 0,46 | 159 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 130 |
|  | Батон пшеничный | 20 | 1,6 | 0,22 | 9 | 4 |
| 508 | Компот из с/ф + вит С | 200 | 0,4 | 0,4 | 12,2 | 54 |
| **Итого** |  |  | **27,4** | **27,4** | **87,25** | **681** |
| **Полдник 2** | | | |  |
| 555 | Крендель сахарный | 50 | 2,5 | 5,65 | 20,8 | 140 |
|  | Конфеты шоколад. | 30 | 2,7 | 9,9 | 15,3 | 162 |
|  | Сок | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90 |
| **Итого** |  |  | **5,2** | **15,5** | **58,5** | **392** |
| 414 | Рис отварной | 200 | 5,49 | 0,7 | 49,15 | 232 |
| 404 | Отварная курица | 80 | 20,21 | 5,76 | 0 | 137 |
|  | Масло сливочн. порц | 15 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
| 271 | Чай | 200 | 0,2 | - | 0,2 | 2 |
| **Итого** |  |  | **31,73** | **19,84** | **81,52** | **643** |
| **Всего** |  |  | **100,7** | **91,7** | **519,4** | **3407,05** |

**неделя вторая**

**День 8: понедельник** **(7-11 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев |  |
| 165 | Суп из макаронных изделий | 250 | 5,75 | 4,25 | 54,25 | 278 |
|  | Батон | 50 | 3,75 | 1,43 | 25,3 | 131 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0,013 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
| 300 | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 | - | 63 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 3.2 | 20 | 118.7 |
| **Итого** |  |  | **19,9** | **23,84** | **114,05** | **658** |
| 170 | Гренка | 50 | 5,95 | 3,3 | 36,75 | 204 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,26 | 21,51 | 82 |
|  | Сок | 200 | 1 | - | 20 | 92 |
| **Итого** |  |  | **7,35** | **3,56** | **78,26** | **378** |
| 36 | Суп овощной | 250 | 4 | 6 | 15 | 135 |
| 370 | Плов | 200 | 14,56 | 16,07 | 44,48 | 398 |
| 115 | Икра кабачковая | 100 | - | 7 | 7 | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 1,43 | 25,3 | 131 |
| 508 | Компот из с/ф + вит. С | 200 | 1 | - | 31 | 130 |
| **Итого** |  |  | **25,01** | **29,73** | **76,14** | **675** |
| 320 | Сырники | 150 | 23,15 | 7,11 | 14,03 | 214 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 5 | 32 | 192 |
| **Итого** |  |  | **28,15** | **12,11** | **46,03** | **406** |
| 396 | Жаркое по -домашнему | 200 | 10,6 | 26,8 | 22,8 | 375 |
| 353 | Салат из кр. свеклы с сельдью | 100 | 0,8 | 01 | 2,9 | 46 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0,013 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 3,75 | 1,43 | 25,3 | 131 |
| 271 | Чай | 200 | 0,12 | - | 12,4 | 48.64 |
| **Итого** |  |  | **18,8** | **42,39** | **77,9** | **786,84** |
| **Всего** |  |  | **99,82** | **115,41** | **386,32** | 2894,84 |

**неделя вторая**

**День 9: вторник** **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев |  |
| 260 | Каша «Дружба» | 250 | 8 | 12 | 44 | 319 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 013 | 12,17 | 0,01 | 108 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 5 | 32 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
| **Итого** |  |  | **30** | **29,72** | **98,51** | **809** |
| 313 | Запеканка твороженная | 150 | 28 | 19 | 25 | 389 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,26 | 21,51 | 82 |
|  | Сок | 200 | 1 | - | 20 | 92 |
| **Итого** |  |  | **29,5** | **19,26** | **60,51** | **621** |
| 53 | Салат из кр. свеклы с сол. огурцом | 100 | 8 | 10 | 8 | 131 |
| 128 | Борщ из свежей капусты | 250 | 5 | 11 | 34 | 255 |
| 237 | Гречневый гарнир с мясом | 150 | 12 | 10 | 53 | 351 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 107 | 0,66 | 9,66 | 52 |
|  | Батон | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29.2 | 116.19 |
| **Итого** |  |  | **159,36** | **56,21** | **161,36** | **1339,19** |
| 90 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 1,1 | 1,53 | 3,33 | 32 |
| 255 | Компот из с\ф + вит. С | 200 | 1 | - | 31 | 130 |
| **Итого** |  |  | **2,1** | **1,53** | **34,33** | **162** |
| 83 | Овощное рагу с мясом | 200 | 2 | 11 | 14 | 168 |
|  | Масло сливочн. порц | 15 | 013 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
|  | Батон | 40 | 3,2 | 0,44 | 18 | 90 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 22 | 150 |
| **Итого** |  |  | **28,03** | **34** | **69,48** | **650** |
| **Всего** |  |  | **248,99** | **140,72** | **531,2** | **3581,19** |

**неделя вторая**

**День 10: среда** **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев |  |
| 253 | Каша молочная рисовая | 250 | 8 | 12 | 50 | 341 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
| 271 | Чай | 200 | - | - | 15 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
| **Итого** |  |  | **14,68** | **25,71** | **102** | **695** |
|  | Вафли | 10 | 0,73 | 0,96 | 4,88 | 31 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,26 | 21,51 | 82 |
|  | Кисломолочные продукты | 200 | 6 | 5 | 8 | 106 |
| **Итого** |  |  | **7,13** | **6,22** | **34,39** | **219** |
| 134 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4 | 10 | 29 | 219 |
| 396 | Жаркое по –домашнему | 200 | 10,6 | 26,8 | 22,8 | 375 |
| 76 | Винегрет | 100 | 1 | 10 | 8 | 127 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
| 255 | Компот из с/ф + вит, С | 200 | 1 | - | 31 | 130 |
| **Итого** |  |  | **22,3** | **47,46** | **122,96** | **1015** |
| 541 | Ватрушка с творогом | 50 | 5,45 | 2,6 | 13,05 | 98 |
|  | Сок | 200 | 1 | - | 20 | 92 |
| **Итого** |  |  | **6,45** | **2,6** | **33,05** | **190** |
| 292 | Отварные рожки | 150 | 6 | 7 | 35 | 222 |
| 349 | Тефтеля рыбная | 80 | 9,92 | 6,96 | 3,76 | 116 |
|  | Масло сливочн. порц | 15 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
|  | Батон | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 5 | 32 | 192 |
| **Итого** |  |  | **27,6** | **32,67** | **107,76** | **828** |
| **Всего** |  |  | **78,16** | **114,66** | **402** | **2947** |

**неделя вторая**

**День 11: четверг** **(7-11 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев |  |
| 250 | Каша молочная манная | 250 | 11 | 12 | 62 | 399 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 25,5 | 112 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 22 | 150 |
| 300 | Яйцо варёное | 40 | 5 | 5 | - | 63 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
| **Итого** |  |  | **25** | **30** | **118** | **910** |
|  | Печенье | 10 | 2,8 | 3,12 | 33,8 | 169.4 |
|  | Фрукты | 185 | 0,4 | 0,26 | 21,51 | 82 |
|  | Сок | 200 | 1 | - | 20 | 92 |
| **Итого** |  |  | **4,59** | **6,8** | **81,27** | **393,4** |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,12 | 108 |
| 373 | Ленивые голубцы с мясом и рисом | 200 | 14 | 14 | 30 | 300 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,53 | 0,66 | 10,11 | 53 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 25,5 | 112 |
| 508 | Компот из с/ф + вит. С | 200 | 1 | - | 31 | 130 |
| **Итого** |  |  | **22,83** | **19,46** | **111,73** | **703** |
| 564 | Домашняя булочка | 50 | 2,75 | 5 | 23 | 150 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 5 | 32 | 192 |
| **Итого** |  |  | **11,03** | **14,4** | **55,98** | **398** |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 7,0 | 31,44 | 200 |
|  | Соленые овощи | 58 | 10,73 | 7,52 | 0,33 | 115 |
|  | Масло сливочн. порц | 15 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 25,5 | 112 |
| 271 | Чай | 200 | 0,2 | - | 0,2 | 2 |
| **Итого** |  |  | **25,76** | **28,23** | **71,77** | **615** |
| **Всего** |  |  | **89,21** | **98,89** | **438,75** | **3019,4** |

**неделя вторая**

**День 12: пятница (7-11 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев |  |
| 164 | Каша молочная пшенная | 250 | 11 | 13 | 52 | 368 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
| 271 | Чай | 200 | - | - | 14,97 | 56 |
| **Итого** |  |  | **15,26** | **37,89** | **89,49** | **752** |
|  | | | |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
|  | Сыр | 10 | 2,22 | 2,69 | 0,47 | 35 |
|  | Фрукты | 185 | 04 | 0,26 | 21,51 | 82 |
|  | Сок | 200 | 1 | - | 20 | 92 |
| **Итого** |  |  | **10,22** | **3,5** | **64,48** | **321** |
| 131 | Свекольник | 250 | 13,5 | 13,25 | 8,25 | 205 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 7,08 | 31,44 | 200 |
| 353 | Сельдь с луком | 58 | 14,26 | 7,17 | 0 | 126 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 52 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
| 508 | Компот из с/ф + вит. С | 200 | 1 | - | 31 | 130 |
| **Итого** |  |  | **33,06** | **28,71** | **102,85** | **825** |
| 320 | Сырники из творога | 50 | 7 | 2,5 | 13 | 102 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 5 | 32 | 192 |
| **Итого** |  |  | **12** | **7,5** | **45** | **294** |
| **Ужин** | | | |
| 370 | Плов | 200 | 5 | 11 | 36 | 268 |
|  | Соленые овощи | 100 | 0,77 | 0,15 | 3,29 | 15 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
|  | Батон пшенчный | 50 | 4 | 0,55 | 22,5 | 112 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 22 | 150 |
|  | Масло сливочн.порц | 15 | 0,13 | 12,17 | 0,01 | 108 |
| **Итого** |  |  | **21,97** | **34,34** | **116,52** | **868** |
| **Всего** |  |  | **92,51** | **111,94** | **418,34** | **3060** |

**неделя вторая**

**День 13 суббота (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | | Углев |  |
| 247 | Каша геркулесовая | 250 | 6.4 | | 8.2 | 28.4 | 204 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 2.4 | | 0.33 | 13.5 | 68 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0.13 | | 12.17 | 0.01 | 108 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 4 | | 5 | 22 | 150 |
| 300 | Яйцо варёное | 40 | 5 | | 5 | - | 63 |
| **Итого** |  |  | **27** | | **34** | **98** | **819** |
| 317 | Творожный пудинг | 150 | 23 | | 15 | 36 | 380 |
|  | Кисломолочный продукт | 200 | 6 | | 5 | 8 | 106 |
|  | Фрукты | 185 | 0.4 | | 0.26 | 21.51 | 82 |
| **Итого** |  |  | **30** | | **21** | **55** | **557** |
| **Обед** | | | | |  |
| 39 | Суп вермишелевый | 250 | 3 | | 5 | 25 | 157 |
| 237 | Гречневый гарнир | 200 | 19 | | 3.8 | 144.4 | 652 |
| 389 | Тефтеля мясная | 80 | 9.65 | | 4.84 | 19.32 | 104 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.4 | | 1.32 | 1.32 | 342 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 2.4 | | 0.33 | 13.5 | 68 |
| 503 | Кисель + вит.С | 200 | 1.36 | | - | 29.02 | 116,19 |
| **Итого** |  |  | **38,36** | | **31** | **187.02** | **1082.19** |
| **Полдник 2** | | | | |  |
| 304 | Пирожок с повидлом | 50 | 4.24 | | 10 | 28 | 200 |
|  | Сок | 200 | 1 | | - | 20 | 92 |
| **Итого** |  |  | **5** | | **4** | **60** | **302** |
| 429 | Картофельная пюре | 200 | 3.6 | | 7.08 | 31.44 | 200 |
| 346 | Рыбная котлета | 80 | 12.48 | | 2.64 | 5.68 | 97 |
|  | Соленые овощи | 100 | 2.59 | | 0.25 | 9.26 | 49 |
|  | Масло сливочн. порц | 15 | - | | 8 | - | 75 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3 | | 1 | 20 | 101 |
|  | Батон пшеничный | 30 | 5 | | - | 34 | 65 |
| 271 | Чай | 200 | - | | - | 14.9 | 56 |
| **Итого** |  |  | **34** | | **36** | **98,9** | **868** |
| **Всего** |  |  | **140,36** | | **126** | **513,9** | **3628,19** |

**неделя вторая**

**День 14: воскресенье** **(7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец. | Прием пищи,  Наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн. цен  (к кал) |
| Белки | Жиры | Углев |  |
| 262 | Каша молочная манная | 250 | 10 | 9 | 50 | 130 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4.35 | 1.95 | 24.75 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
|  | Масло сливочн. порц. | 15 | 0.13 | 12.17 | 0.01 | 108 |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 4 | 5 | 22 | 150 |
| **Итого** |  |  | **8.48** | **19.02** | **46.76** | **1913** |
| 301 | Омлет | 65 | 4.69 | 4.48 | 1.57 | 65 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 78 |
| 456 | Какао | 200 | 5 | 5 | 32 | 192 |
|  | Фрукты | 185 | 0.4 | 0.26 | 21.51 | 82 |
| **Итого** |  |  | **4.75** | **9.74** | **55,08** | **339** |
| 140 | Щи из свежей капусты | 250 | 3 | 9 | 15 | 157 |
| 429 | Картофельное пюре с отварной курицей | 200  35 | 5  8.84 | 11  2.52 | 36  - | 268  60 |
| 21 | Салат из кр.свеклы с соленым огурцом | 100 | 1 | 10 | 7 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.7 | 0.66 | 9.66 | 52 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0.55 | 22.5 | 112 |
| 508 | Компот из с/ф + вит С | 200 | 1 | - | 31 | 130 |
| **Итого** |  |  | **24** | **33,73** | **121,16** | **773** |
| 555 | Крендель сахарный | 50 | 3.9 | 7.25 | 28.75 | 192 |
|  | Конфеты шоколадные | 10 | 0.9 | 3.3 | 5.1 | 54 |
|  | Сок | 200 | 1 | - | 20 | 92 |
| **Итого** |  |  | **5,8** | **10,55** | **53,85** | **338** |
| 291 | Отварные рожки | 200 | 8 | 9 | 47 | 294 |
| 154 | Рыба тушеная с овощ. | 58 | 6.91 | 1.36 | 3.51 | 55 |
|  | Масло сливочн. порц | 15 | 0.13 | 12.17 | 0.01 | 108 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2.55 | 0.99 | 14.49 | 78 |
|  | Батон пшеничный | 50 | 4 | 0.55 | 22.5 | 112 |
| 271 | Чай | 200 | - | - | 14,97 | 56 |
| **Итого** |  |  | **21,59** | **24,07** | **102,48** | **703** |
| **Всего** |  |  | **64,62** | **97,18** | **381,33** | **4066** |