

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: понедельник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180	6,8	8,7	23,4	196,2	1,0	230
Какао с молоком	200	3,0	3,1	22,5	126,0	0,9	462
Батон с маслом	70/20	4,0	28,3	25,4	375,2	0	69
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Итого:		16,8	53,1	74,0	828,2		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	118	3,3	3,1	5,3	63,0	0,7	469
Итого:		3,3	3,1	5,3	63,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой	180	1,9	2,5	7,0	59,0	3,9	114
Плов из говядины	180	14,6	16,4	31,1	331,2	0,8	330
Салат из капусты белокочанной	80	1,16	4,8	6,6	96,0	13,6	1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Батон	82	6,1	2,2	42,0	214,0	0,9	576
Итого:		32,36	27,4	132,8	990,2		
Полдник							
Кисель	250	0	0	18,7	75,0	0	484
Пряник	102	5,6	4,5	76,5	373,0	0,7	581
Итого:		5,6	4,5	95,2	448,0		
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	110/20	32,5	16,0	65,8	270,6	1,9	286
Гранатовый сок	180	0,54	0	26,0	10,5	8,0	2,4
Груша	160	0,5	0	17,3	72,8	0	82
Итого:		33,54	16,0	109,1	353,9		
Полдник							
Кефир	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		94,9	107,1	418,3	2742,8		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: вторник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,5	5,8	32,7	211,0	1,5	232
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Итого:		19,3	14,6	81,2	535,8		
Второй завтрак							
Яблоко	118	0,4	0,4	11,4	55,5	11,8	156
Итого:		0,4	0,4	11,4	55,5		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной	180	1,6	4,0	12,4	84,0	4,9	5/2
Мясо отварное	80	21,7	15,4	0,3	228,5	0,07	318
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,3	37,6	251,3	4,6	202
Соус красный основной	32	0,64	0,83	1,9	17,9	0,2	422
Салат из свежих огурцов с луком	80	0,64	4,8	2,0	54,4	0,4	15
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Итого:		35,68	28,44	128,2	962,9		
Полдник							
Чай с молоком	250	0,25	0,12	11,6	47,5	1,0	460
Шанежка с картофелем	102	9,8	9,2	46,4	307,7	2,1	540
Итого:		10,05	9,32	58,0	355,2		
Ужин							
Птица в соусе с томатом	80	23,2	9,4	2,8	209,6	2,0	367
Каша перловая рассыпчатая	150	4,3	4,7	31,0	186,4	0	207
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	2,8	501
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Итого:		33,6	18,9	54,3	545,0		
Полдник							
Йогурт	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,78	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		102,3	74,66	337,7	2513,9		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

День: среда 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6,8	7,2	34,2	185,0	1,0	234
Чай с молоком	190	0,19	0,09	8,7	36,1	0,7	460
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Сыр порционный	30	6,8	8,7	0	107,3	0,17	75
Итого:		18,98	17,99	78,9	511,0		
Второй завтрак							
Кисель	118	0	0	8,8	35,4	0	211
Гранат	150	0,8	0,7	15,6	75,0	4,7	409
Итого:		0,8	0,7	24,4	110,4		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,7	2,8	7,2	66,6	0,01	104
Тефтели из говядины	80	11,0	7,36	5,2	132,5	1,49	348
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	29,4	184,5	1,0	256
Соус томатный	30	0,2	0,9	1,3	15,5	0,3	419
Салат из моркови	80	1,1	4,9	6,0	42,8	1,0	21
Компот из чернослива	170	0,25	0,008	14,8	61,2	0,08	494
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	205,9	4,3	575
Батон	32	2,3	0,9	16,4	83,4	0,34	576
Итого:		31,05	23,06	124,3	792,4		
Полдник							
Молоко кипяченое	250	7,0	8,0	11,2	145,0	0,25	469
Вафли	102	3,9	31,0	58,8	551,6	6,2	580
Итого:		10,9	39,0	70,0	696,6		
Ужин							
Котлета рыбная	80	11,8	6,0	14,0	160,0	0,3	307
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	26,2	159,0	1,4	377
Чай с лимоном	180	0,2	0,09	8,5	36,0	0,7	459
Батон	60	4,4	1,7	30,8	156,5	0,64	576
Итого:		19,4	12,79	79,5	511,5		
Полдник							
Ряженка	118	3,3	3,0	4,6	88,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	88,5		
Итого:		83,63	95,8	366,1	2635,4		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: четверг 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,7	6,6	32,0	215,5	1,1	235
Какао с молоком	200	3,0	3,1	22,5	126,0	0,9	462
Батон с повидлом	70/20	3,2	7,6	46,7	268,0	0,07	72
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Итого:		15,9	30,3	103,9	191,7		
Второй завтрак							
Сок	118	0,56	0,1	11,8	50,7	1,6	501
Итого:		0,56	0,1	11,8	50,7		
Обед							
Суп картофельный с клецками	180	1,9	2,5	6,8	57,6	0,48	115
Печень по-строгановски	80	15,6	7,5	6,0	154,4	5,2	356
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	5,4	38,8	219,1	0	385
Помидор свежий порционный	80	0,56	0,08	1,5	8,8	2,7	148
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	1,89	75,6	0,6	495
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	205,9	4,3	575
Батон	52	3,8	1,5	26,7	135,6	0,6	576
Итого:		34,1	18,47	125,69	857,0		
Полдник							
Банан	352	0,6	2,2	17,8	168,7	17,6	156
Итого:		0,6	2,2	17,8	168,7		
Ужин							
Омлет натуральный	150	12,0	10,3	20,0	157,0	2,0	268
Мясо отварное	80	21,7	15,4	0,3	228,5	0,07	318
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		39,7	40,8	65,7	714,1		
Полдник							
Кефир	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		93,86	94,8	329,5	2041,7		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: пятница 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая	180	5,5	6,8	40,5	193,5	1,4	213
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с маслом	70/20	4,0	28,3	25,4	375,2	0	69
Итого:		12,3	37,6	79,5	626,7		
Второй завтрак							
Груша	118	0,4	0	12,8	53,7	0	82
Итого:		0,4	0	12,8	53,7		
Обед							
Суп Рассольник ленинградский	180	1,8	2,7	3,6	132,3	0,07	100
Шницель из птицы	80	28,0	25,6	20,8	326,4	0,8	372
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	26,2	159,0	1,4	377
Салат из свеклы с чесноком	80	1,0	4,8	6,0	72,8	1,0	34
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	1,16	487
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Батон	32	2,3	0,9	16,4	83,4	0,34	576
Яблоко	150	0,5	0,5	14,3	70,5	15,0	156
Итого:		44,9	41,1	145,5	1110,4		
Полдник							
Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,5	47,5	0,9	457
Булочка домашняя	102	7,0	11,2	47,1	321,1	0,7	542
Итого:		7,25	11,32	58,6	368,6		
Ужин							
Запеканка из творога	150/20	21,7	15,7	33,7	345,0	1,9	279
Гранатовый сок	180	0,54	0	26,0	10,5	8,0	2,4
Печенье	70	5,2	6,8	52,0	290,5	1,47	582
Батон	30	2,2	0,85	15,4	78,2	0,32	
Итого:		29,64	23,3	127,1	724,2		
Полдник							
Йогурт	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,78	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		97,79	116,3	542,1	2943,1		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: суббота 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	180	6,1	8,7	27,0	209,6	0,9	236
Чай с молоком	180	0,18	0,09	8,3	34,2	0,73	460
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	267
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		16,58	15,39	71,6	489,4		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	118	3,3	3,1	5,3	63,0	0,7	469
Итого:		3,3	3,1	5,3	63,0		
Обед							
Суп Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	1,9	6,6	68,9	0,47	95
Гуляш из отварной говядины	80	9,8	9,6	1,6	126,9	1,3	327
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,3	37,6	251,3	4,6	202
Огурец свежий порционный	62	0,4	0,05	1,1	6,7	2,1	148
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Батон	60	4,4	1,7	30,8	156,5	0,64	576
Итого:		33,2	20,96	139,2	888,3		
Полдник							
Сок	250	1,2	0,25	25,2	107,5	3,5	501
Печенье	102	7,0	9,7	75,5	423,3	1,8	582
Итого:		8,2	9,95	100,7	530,8		
Ужин							
Колбаса отварная	80	0,9	20,0	0,16	172,8	1,44	353
Рагу из овощей	170	2,2	7,0	17,0	147,0	1,6	178
Чай с сахаром	180	0,18	0,08	8,2	34,2	0,6	457
Гранат	150	0,8	0,7	15,6	75,0	4,7	409
Итого:		4,08	27,78	40,96	429,0		
Полдник							
Ряженка	118	3,3	3,0	4,6	88,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	88,5		
Итого:		68,66	80,18	362,3	2489,0		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: воскресенье 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	180/20	17,5	20,0	74,4	510,0	0,88	526
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Сыр порционный	70	15,8	20,3	0	250,0	0,39	75
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Итого:		36,5	53,4	86,4	928,8		
Второй завтрак							
Яблоко	118	0,4	0,4	11,4	55,5	11,8	156
Итого:		0,4	0,4	11,4	55,5		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1,0	11,0	57,0	2,1	18/2
Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,2	25,7	306,9	3,36	328
Салат из квашенной капусты с луком	72	1,1	4,4	5,8	67,6	12,9	9
Компот из чернослива	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		35,0	23,01	140,0	892,1		
Полдник							
Молоко кипяченое	250	7,0	8,0	11,2	145,0	0,25	469
Конфеты шоколадные	102	5,1	23,4	74,4	445,0	0	
Итого:		12,1	31,4	85,6	590,0		
Ужин							
Рыба тушеная	100	27,5	17,6	7,5	100,0	1,8	299
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	29,4	184,5	1,0	256
Чай с лимоном	150	0,16	0,07	7,0	30,0	0,58	459
Батон	30	2,2	0,85	15,4	78,2	0,32	576
Итого:		35,36	23,32	59,3	392,7		
Полдник							
Кефир	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		123,3	134,5	387,3	2918,6		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: понедельник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	180	6,8	7,2	34,2	185,0	1,0	227
Какао с молоком	200	3,0	3,1	22,5	126,0	0,9	462
Батон с маслом	70/20	4,0	28,3	25,4	375,2	0	69
Итого:		13,8	38,6	82,1	686,2		
Второй завтрак							
Банан	118	0,17	0,73	6,0	56,5	6,0	156
Итого:		0,17	0,73	6,0	56,5		
Обед							
Суп картофельный с крупой	180	1,9	2,5	7,0	59,0	3,9	114
Тефтели из говядины	80	14,6	9,7	6,9	176,7	1,9	348
Пюре из гороха	150	16,3	1,1	2,3	195,1	0	388
Соус красный основной	32	0,64	0,83	1,9	17,9	0,2	422
Помидор свежий порционный	80	0,56	0,08	1,5	8,8	2,7	148
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Итого:		42,6	15,71	65,7	747,5		
Полдник							
Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,5	47,5	0,9	457
Булочка домашняя	102	7,0	11,2	46,6	321,2	0,74	542
Итого:		7,25	11,32	58,1	368,7		
Ужин							
Пудинг творожный с повидлом	120/20	18,4	6,4	25,2	233,8	0,2	285
Мясо отварное	70	19,0	13,5	0,3	200,0	0,07	318
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,6	33,7	161,2	1,1	213
Чай с молоком	180	0,18	0,09	8,3	34,2	0,73	460
Итого:		42,0	25,59	67,5	629,2		
Полдник							
Йогурт	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,78	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		109,2	94,95	284,0	2547,6		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: вторник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,7	6,6	32,0	215,5	1,1	235
Кофейный напиток с молоком	190	3,1	3,3	23,7	133,0	0,95	465
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Сыр порционный	30	6,8	8,7	0	107,3	0,17	75
Итого:		21,8	20,6	91,7	638,4		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	118	3,3	3,1	5,3	63,0	0,7	469
Итого:		3,3	3,1	5,3	63,0		
Обед							
Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,0	130,6	0,56	116
Плов из отварной птицы	180	10,6	8,6	37,4	137,6	1,5	375
Салат из свежих огурцов с луком	82	0,56	4,8	2,0	55,7	0,34	15
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	1,16	487
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Батон	60	4,4	1,7	30,8	156,5	0,64	576
Итого:		25,46	20,32	133,4	746,4		
Полдник							
Сок	250	1,2	0,25	25,2	107,5	3,5	501
Пирожок печеный с изюмом	102	6,4	3,7	50,0	256,4	0,04	11/12
Итого:		7,6	3,95	75,2	363,9		
Ужин							
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,4	9,12	8,04	144,0	4,6	122
Гранатовый сок	180	0,54	0	26,0	10,5	8,0	2,4
Яблоко	180	0,6	0,6	17,2	84,6	18,0	156
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		13,6	11,72	82,94	420,0		
Полдник							
Ряженка	118	3,3	3,0	4,6	88,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	88,5		
Итого:		75,0	62,62	393,14	2320,2		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: среда 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	180	6,8	8,7	23,4	196,2	1,0	230
Чай с молоком	190	0,19	0,09	8,7	36,1	0,7	460
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Яйцо варенное	40	5,4	4,6	0,3	63,0	1,0	267
Итого:		17,29	15,39	68,4	477,9		
Второй завтрак							
Груша	118	0,4	0	12,8	53,7	0	82
Итого:		0,4	0	12,8	53,7		
Обед							
Суп лапша домашняя	200	2,0	3,08	8,9	71,4	0,41	128
Бефстроганов из отварной говядины	80	12,0	10,7	4,0	161,6	1,44	326
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	29,4	184,5	1,0	256
Салат из свеклы с чесноком	80	1,0	4,8	6,0	72,8	1,0	34
Компот из кураги	180	0,27	0,009	15,7	64,8	0,09	494
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Итого:		31,07	25,78	124,4	844,5		
Полдник							
Кисель	250	0	0	18,7	75,0	0	484
Вафли	102	3,9	31,0	58,8	551,6	6,2	580
Итого:		3,9	31,0	77,5	626,6		
Ужин							
Рагу из овощей	200	2,5	8,2	20,0	173,0	1,8	178
Котлета из говядины	70	11,6	8,0	11,2	217,7	2,8	339
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28,5	0,58	457
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		20,0	31,2	74,2	709,7		
Полдник							
Кефир	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		76,0	106,4	361,9	2770,9		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: четверг 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,5	5,8	32,7	211,0	1,5	232
Какао с молоком	200	3,0	3,1	22,5	126,0	0,9	462
Батон с маслом	70/20	4,0	28,3	25,4	375,2	0	69
Итого:		13,5	37,2	80,6	712,2		
Второй завтрак							
Сок	118	0,56	0,1	11,8	50,7	1,6	501
Итого:		0,56	0,1	11,8	50,7		
Обед							
Суп Рассольник ленинградский	180	1,8	2,7	3,6	132,3	0,07	100
Запеканка картофельная с мясом	180	20,5	14,1	15,3	27,0	3,0	334
Соус красный основной	32	0,64	0,83	1,9	17,9	0,2	422
Салат из капусты белокочанной	80	1,16	4,8	6,6	96,0	13,6	1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	2,1	84,0	0,69	495
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Батон	50	3,75	1,4	25,6	130,0	0,54	576
Итого:		36,45	25,33	99,1	693,2		
Полдник							
Чай с молоком	250	0,25	0,12	11,6	47,5	1,0	460
Пирожок печеный с повидлом	102	6,6	7,0	32,0	220,5	11,1	535
Итого:		6,85	7,12	43,6	268,0		
Ужин							
Оладьи из печени	80	13,6	4,24	11,2	138,4	4,0	357
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,6	33,7	161,2	1,1	213
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Чай с сахаром	180	0,18	0,08	8,2	34,2	0,6	457
Батон	60	4,4	1,7	30,8	156,4	0,64	576
Итого:		22,68	11,62	83,9	490,2		
Полдник							
Йогурт	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,78	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		83,34	84,37	323,6	2273,8		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

День: пятница 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6,8	7,2	34,2	185,0	1,0	234
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,7	465
Батон с повидлом	70/20	3,2	7,6	46,7	268,0	0,07	72
Итого:		12,8	17,3	94,5	541,0		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	118	3,3	3,1	5,3	63,0	0,7	469
Итого:		3,3	3,1	5,3	63,0		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,7	2,8	7,2	66,6	0,01	104
Котлета из мяса говядины	80	13,3	9,2	12,8	248,8	3,2	339
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	5,4	38,8	219,1	0	385
Соус сметанный	32	0,4	2,9	0,7	31,8	0,03	408
Салат из моркови	80	1,1	4,9	6,0	72,8	1,0	21
Компот из чернослива	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Итого:		29,5	26,61	127,0	917,0		
Полдник							
Чай с сахаром	250	0,25	0,12	11,5	47,5	0,9	457
Гранат	150	0,8	0,7	15,6	75,0	4,7	409
Итого:		1,05	0,82	27,1	122,5		
Ужин							
Сырники из творога с повидлом	130/30	40,0	19,6	81,0	333,0	2,3	286
Чай с молоком	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	460
Яблоко	110	0,44	0,44	10,7	51,7	11,0	156
Итого:		40,64	20,14	101,0	422,7		
Полдник							
Ряженка	118	3,3	3,0	4,6	88,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	88,5		
Итого:		90,5	70,9	359,5	2154,7		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: суббота 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,7	6,6	32,0	215,5	1,1	235
Какао с молоком	190	3,1	3,3	23,7	133,0	0,95	462
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Сыр порционный	30	6,8	20,6	91,7	107,3	0,17	75
Итого:		21,8	20,6	91,7	638,4		
Второй завтрак							
Банан	118	0,17	0,73	6,0	56,5	6,0	156
Итого:		0,17	0,73	6,0	56,5		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной	180	1,6	4,0	12,4	84,0	4,9	5/2
Азу	200	26,6	25,4	8,0	368,0	2,8	325
Салат из квашеной капусты	72	1,1	4,4	5,8	67,6	12,9	1
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0	0,1	494
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	205,9	4,3	575
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		42,8	37,2	123,7	980,1		
Полдник							
Сок	250	1,2	0,25	25,2	107,5	3,5	501
Конфеты шоколадные	102	5,1	23,4	74,4	445,0	0	
Итого:		6,3	23,65	99,6	552,5		
Ужин							
Шницель из птицы	80	11,2	10,0	6,0	159,2	0,48	372
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	29,4	184,5	1,0	256
Соус красный основной	30	0,6	0,75	1,8	16,8	0,15	422
Чай с сахаром	180	0,18	0,08	8,2	34,2	0,6	457
Батон	30	2,2	0,85	15,4	78,2	0,32	576
Итого:		19,6	16,48	60,8	475,9		
Полдник							
Кефир	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,08	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		93,97	83,51	402,7	2645,2		

Сезон: осенне-зимний Возраст: 7-11 лет

День: воскресенье 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	180	6,1	8,7	27,0	209,6	0,9	236
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Батон	70	5,2	2,0	36,0	182,6	0,8	576
Итого:		19,4	16,2	71,1	509,3		
Второй завтрак							
Яблоко	118	0,4	0,4	11,4	55,5	11,8	156
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
Итого:		3,4	13,4	14,4	186,3		
Обед							
Суп гороховый	200	6,8	11,5	12,0	134,0	1,75	127
Гренки	30	2,1	0,22	13,6	66,0	0,3	143
Пельмени мясные полуфабрикаты	200	17,5	11,2	30,0	294,0	2,2	519
Помидор свежий порционный	80	0,56	0,08	1,5	8,8	2,7	148
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	1,89	75,6	0,6	495
Хлеб ржаной	100	8,0	1,4	44,0	206,0	4,3	575
Батон	32	2,3	0,9	16,4	83,4	0,34	576
Итого:		37,8	39,59	97,39	941,8		
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,9	116,0	0,2	469
Пирожок печеный с капустой	152	8,5	8,9	41,5	286,0	1,2	535/551
Итого:		14,1	15,3	50,4	402,0		
Ужин							
Рыба, тушеная в томате с овощами	80	22,0	14,0	6,0	80,0	1,4	299
Каша перловая рассыпчатая	150	4,3	4,7	31,0	186,4	0	207
Гранатовый сок	180	0,54	0	26,0	10,5	8,0	2,4
Батон	60	4,4	1,7	30,8	156,5	0,64	576
Итого:		31,2	20,4	93,8	433,4		
Полдник							
Йогурт	118	3,3	3,0	4,6	59,5	0,78	470
Итого:		3,3	3,0	4,6	59,5		
Итого:		109,2	107,8	331,6	2532,3		

