

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
		Масса, г	Масса, г	Г	г	г	Ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

302	Омлет с зеленым горошком	150	150	10	11,8	5,4	198
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				15,8	16	45,8	421

Обед

155	Суп с крупой (крупя перловая)	250	250	1,6	5	17	120,2
291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
404	Куры отварные	70	70	16,5	11,4	0,4	170
508	Компот из сухофруктов	200г	200г	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				30,8	18,2	110	815,7
Итого за день				46,6	34,2	155,8	1236,7

Вторник, 1 неделя

Завтрак

313	Запеканка из творога	150	150	24	25,2	23,9	425
494	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				26,3	26,1	39,3	565

Обед

144	Суп гороховый	250	250	2,3	4,3	15,1	108
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,3	219
363	Мясо тушеное	85	85	15,2	17,4	2,3	227
512	Компот из чернослива	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				28,1	29	107,9	809
Итого за день				54,4	55,1	147,2	1374

Среда, 1 неделя

Завтрак

291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
345	Котлета рыбная	90	90	13,9	2,1	9,6	113
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				21,8	9	54	493,5

Обед

140	Щи из свежей капусты	250	250	1,6	4,8	6,2	75,7
429	Картофельное пюре	150	150	2,1	4,4	10,9	92
395	Сосиска отварная	85	85	10,4	20,9	0	230
512	Компот из кураги	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				21	31,3	70,6	652,7
Итого за день				42,8	40,3	124,6	1146,2

Четверг, 1 неделя

Завтрак

262	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,2	7,5	30,1	215,4
494	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				8,5	8,4	45,5	355,4

Обед

134	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2	5,2	16,2	121,2
237	Каша гречневая рассыпчатая	140	140	8	7,3	34,6	236,1
412	Шницель припущенный	70	70	10,5	7,5	6,5	132
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,2	0,9	15,4	79
Итого за обед				24,1	20,9	101,7	690,3
Итого за день				32,6	29,3	147,2	1045,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак

291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
412	Биточек из курицы	70	70	10,5	7,5	6,5	132
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				18,4	9	50,9	512,5

Обед

126	Борщ из свежей капусты	250	250	1,7	4,8	7	78,2
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,3	219
398	Печень говяжья по-строгановски	90	90	18	13,8	4,3	213
512	Компот из изюма	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				30,3	25,9	102,1	765,2
Итого за день				48,7	34,9	153	1277,7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

309	Омлет с сыром	150	150	9,5	14,3	1,5	173
-----	---------------	-----	-----	-----	------	-----	-----

501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				14,9	17,9	32,8	331

Обед

155	Суп с крупой (крупя рисовая)	250	250	1,6	5	17	120,2
291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
404	Куры отварные	70	70	16,5	11,4	0,4	170
512	Компот из чернослива	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				30,6	18,2	99,9	786,7

Итого за день**45,5 36,1 132,7 1117,7****Вторник, 2 неделя****Завтрак**

313	Запеканка из творога	150	150	24	25,2	23,9	425
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				26,3	26,1	39,3	564

Обед

144	Суп гороховый	250	250	2,3	4,3	15,1	108
406	Плов из птицы	180	180	16	15,9	37,9	359
508	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				25,4	21,4	113,4	751

Итого за день**51,7 47,5 152,7 1315****Среда, 2 неделя****Завтрак**

268	Каша рисовая молочная жидкая	200	200	5,6	8,6	32,4	174,3
494	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				7,9	9,5	47,8	314,3

Обед

140	Щи из свежей капусты	250	250	1,6	4,8	6,2	75,7
407	Рагу из птицы	200	200	13,8	14,4	15,9	248
512	Компот из изюма	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				22,3	20,4	75,6	578,7

Итого за день**30,2 29,9 123,4 893****Четверг, 2 неделя****Завтрак**

295	Макаронны с сыром	170	170	12,1	10,1	34	275
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79

Итого за завтрак		14,4	11	49,4	414		
Обед							
150	Суп картофельный с рыбой	250	250	9,8	4,8	15,1	143,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	140	140	8	7,3	34,6	236,1
102	Колбаса вареная	50	50	5,2	9,3	0,1	105,5
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед		31	22,6	112,2	781,1		
Итого за день		45,4	33,6	161,6	1195,1		

Пятница, 2 неделя

Завтрак

195	Рагу из овощей	150	150	4	10,7	17	180
411	Кнели из кур с рисом	70	70	12,1	12,3	5,2	179
494	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79

Итого за завтрак

18,4 23,9 37,6 499

Обед

157	Суп с макаронными изделиями	250	250	2,3	5	16,4	120,7
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,3	219
404	Куры отварные	70	70	16,5	11,4	0,4	170
512	Компот из кураги	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174

Итого за обед

29,4 23,7 107,6 764,7

Итого за день

47,8 47,6 145,2 1263,7

				Углево ды	Энергет ическая ценност ь
		Белки	Жиры	г	ккал
		г	г		
Средние показатели за Завтрак		17,27	15,69	90,05	446,97
Средние показатели за Обед		27,3	23,44	100,1	739,51
Средние показатели за период		44,57	38,85	144,34	1186,48