

Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: понедельник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая без сахара</i>	130	7.0	4.4	38.3	220.7
	Гречневая крупа-59					
	Вода-99					
	Соль-0.7					
	Масло сливочное-3.6					
96\2013	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3.25	2.33	2	42
	Сыр твердых сортов – 15					
14\2015	<i>Масло сливочное 72.5</i>	10	0.1	7.33	0.1	67
	Масло сливочное-10					
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.55	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109/2013	<i>Хлеб ржаной -25</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		16.5	18.4	56.1	455.7
	Обед					
16/2004	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0.48	11.53	0.96	165.24
	Огурцы свежие – 48.6					
	Масло подсолнечное рафинированное – 11.4					
	Соль -0.6					
135/2004	<i>Суп из сборных мелко шинкованных овощей и зеленого горошка вегетарианский со сметаной</i>	200	1.6	5.27	7.9	85.4
	Белокочанная капуста – 16					
	Картофель – 40					
	Морковь – 8					
	Лук репчатый – 8					
	Масло сливочное - 4					
	Зеленый горошек (консервированный) - 4					
	Вода - 152					
	Сметана 20% - 8					
244/2004	<i>Плов из риса и отварной говядины</i>	150	15	14.3	24	284.3
	Говядина – 110.3					
	Крупа рисовая – 33.8					
	Лук репчатый – 6					
	Морковь – 7.5					
	Масло растительное – 5.25					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.6	0	8.8	42
	ИТОГО за обед		18.68	31.1	41.66	576.94
	Полдник					
516/2013	<i>Кефир</i>	200	6	4.44	8	96
	Кефир-206					
112\2013	<i>Мандарины</i>	180	0.5	1.44	24	111
	Мандарины -180					
	ИТОГО за полдник		6.5	5.88	32	207
	ИТОГО за день		41.7	55.4	129.8	1239.6

Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: вторник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
313\2013	<i>Запеканка из творога без сахара</i>	150	25.5	15.2	17.6	309.2
	Творог-141					
	Крупа манная-9.7 или мука пшеничная-12					
	Молоко -36					
	Яйцо-4					
	Сметана-5.2					
	Сухари-5.2					
	Масло сливочное-5.2					
302/2004	<i>Каша геркулесовая вязкая на воде без сахара</i>	100	12	4.67	15.33	151.33
	Крупа геркулес-25.3					
	Вода-80					
	Масло сливочное-5.3					
494\2013	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	<i>Чай-1</i>					
	Лимон-8					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		39.8	20.7	43.9	520.5
	Обед					
16/2004	<i>Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом (01.09-01.03)</i>	60	1.02	3.6	4.4	54.2
	Капуста белокочанная-75					
	Морковь-6					
	Лук репчатый-3.6					
	Кислота лимонная-3.6					
	Масло растительное-3.6					
	Соль-0.2					
138/2004	<i>Суп картофельный с крупой</i>	180	1.3	1.3	11.7	63.5
	Картофель-54					
	Крупа рисовая-3.6					
	Морковь-9.4					
	Лук репчатый-8.6					
	Масло сливочное-3					
	Вода-137					
411\2004	<i>Мясо отварное (говядина)</i>	90	23.2	15.1	0	228.6
	Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) -145.8					
	Морковь-3.6					
	Лук репчатый-3.6					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	150	2.6	4.7	27.3	161,3
	Картофель-149.3					
	Масло сливочное-6					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.1	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		30.2	25.5	54.4	567.6
	Полдник					
	<i>Яблоко (груша, слива)</i>	110	2	4	40	46
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	12	5	11	32	48
	ИТОГО за полдник		7	15	72	94
	ИТОГО за день		77.0	61.2	170.3	1182.1

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: среда

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43\2004	<i>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара (01.09-01.03)</i>	60	1,02	3,6	4,4	54,2
	Капуста белокачанная-50.4					
	Морковь-6					
	Лимонная кислота-0.2					
	Масло растительное-3					
487\2004	<i>Птица отварная (курица, индейка)</i>	90	21.2	21.4	0.45	279.5
	Курица-116.6					
	Лук репчатый-3.6					
	Петрушка (корень)-3.6					
297\2004	<i>Каши гречневая рассыпчатая</i>	150	8,0	5,1	44,2	254,7
	Крупа гречневая-67.5					
	Масло сливочное-6					
	Вода-102					
	Соль-0,8					
684\2004	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай в\с или 1с-4					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		32.5	30.9	60.1	648.4
	Обед					
19\2004	<i>Салат из свежих помидоров</i>	60	1.2	2.4	1.8	33.6
	Помидоры свежие-36.6					
	Лук зеленый или лук репчатый-20					
	Сметана-12					
132\2013	<i>Рассольник домашний</i>	200	1.7	4	10	83
	Картофель-80					
	Капуста свежая-20					
	Лук репчатый-10					
	Морковь-10					
	Огурцы соленые-14					
	Масло растительное-4					
	Сметана-8					
343\2013	<i>Рыба тушеная в томате с овощами (без сахара)</i>	140	13.3	7.2	6.3	143
	Рыба минтай-113 (87) или треска 112(81)					
	Морковь-32					
	Лук репчатый- 17					
	Томат пюре-9					
	Масло растительное-8					
	Петрушка-5					
414\2013	<i>Рис отварной</i>	100	2.5	4.1	22.6	136.7
	Крупа рисовая-36					
	Масло сливочное-4.5					
631\2004	<i>Компот из зеленых груш без сахара (раздавать без плодов)</i>	200	0.2	0.2	6	26.6
	Груши-60					
	Вода-132					
	Кислота лимонная -0.2					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за обед		21.2	18.7	57.7	482.9
	Полдник					
698\2004	<i>Бифидок</i>	200	5.6	5	8	99.4
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1.9	2	13	77.6
	ИТОГО за полдник		7.5	7	21	177
	ИТОГО за день		61.2	56.6	138.8	1308.3

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: четверг

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311\2004	<i>Каша пшеничная молочная жидкая без сахара</i>	150	7.3	7.8	26.4	204.8
	Крупа пшено-30					
	Молоко-126					
	Соль-1.2					
	Масло сливочное-4.8					
96\2013	<i>Сыр</i>	15	4	5	0	61
	Сыр твердых сортов – 15					
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.5	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		17.4	17.1	42.1	391.8
Обед						
50\2013	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	90	1.4	5	7.6	80.2
	Свекла-109.5					
	Масло растительное-4.5					
149\2013	<i>Суп картофельный вегетарианский</i>	250	2.2	2.95	14.7	94.25
	Картофель-133.3					
	Морковь-13					
	Лук репчатый-12					
	Томатное пюре-2.5					
	Масло растительное-2.5					
223\20013	<i>Рагу из овощей с мясом (говядина)</i>	200	3.2	17.4	18.2	242
	Мясо говядины (лопаточная, грудинка, покромка)-66.4					
	Картофель -64					
	Морковь-32					
	Лук репчатый-28					
	Масло растительное-8					
	Тыква-24					
	Сметана -15.2					
	Мука -4.8					
	Вода-44.8					
	Соль-0.48					
	Сливочное масло-4.8					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за обед		9.1	26.2	51.5	476.5
Полдник						
698\2004	<i>Кефир</i>	200	5.8	6.4	8	112.8
	<i>Слива (яблоко, груша)</i>	110	0.9	0.4	9.8	46.4
	ИТОГО за полдник		6.7	6.8	17.8	159.2
	ИТОГО за день		33.2	50.1	111.4	1027.5

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: пятница

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
342\2004	<i>Омлет с сыром</i>	150	4.7	3.1	3	58.1
	Яйца-100					
	Молоко-37.5					
	Масло сливочное-6.2					
	Сыр-18.8					
	Масло сливочное-6.2					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая без сахара</i>	150	8.0	5.1	44.2	254.7
	Гречневая крупа-61.5					
	Вода-102.8					
	Соль-0.8					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		15.0	9.0	58.2	372.8
	Обед					
22\20013	<i>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</i>	60	0.6	6.1	2.1	66
	Помидоры свежие-64.8					
	Масло растительное-6					
124\2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские</i>	250	1.75	4.98	7.78	83
	Капуста белокочанная-50					
	Картофель-30					
	Морковь-10					
	Петрушка (корень)-3					
	Лук репчатый-10					
	Масло растительное-5					
	Вода-200					
	Сметана-10					
226\20015	<i>Рыба отварная</i>	90	14.3	0.8	0	64.4
	Рыба минтай-(221.4) 111.6					
	Морковь-5.4					
	Лук репчатый-5.4					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	120	2.4	4.1	19.6	124.6
	Картофель-119.4					
	Масло сливочное-4.8					
639\2004	Компот из сухофруктов без сахара (раздавать без сухофруктов)	200	1	0.06	10.2	45.34
	Курага-20					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11.8	60
	ИТОГО за обед		22.4	16.8	50.7	443.3
	Полдник					
698\2004	<i>Бифидок</i>	200	5.6	5	8	99.4
	Яблоко (груша, слива)	110	0.4	0.4	10.5	46
	ИТОГО за полдник		8.0	5.4	18.5	145.4
	ИТОГО за день		45.4	31.2	127.4	961.5

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: суббота

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
342\2004	<i>Каша «Дружба» молочная без сахара</i>	150	3.95	8.75	18.8	169.67
	Крупа рисовая-11.3					
	Крупа пшено-8.3					
	Молоко-77					
	Масло сливочное-7.5					
300\2013	<i>Яйцо вареное</i>	40 (1шт)	5.1	4.6	0.3	63
14\2015	<i>Масло сливочное</i>	10	0	7.25	0	65.3
	<i>Груша свежая (слива, яблоко)</i>	90	0.4	0.3	10	44.3
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11.0	60
	ИТОГО за завтрак		11.8	21.7	40.1	402.3
Обед						
32\2009	<i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной</i>	60	1.4	3.2	10.2	75
	Картофель-49.8					
	Масло растительное-3					
	Лук репчатый-7.8					
	Капуста квашенная-11.4					
	Морковь-15.6					
44\2009	<i>Суп из овощей</i>	250	1.93	5.86	12.59	115.24
	Капуста-25					
	Артофель-66.25					
	Морковь-12.5					
	Лук репчатый-12					
	Горошек зеленый консервированный-11.5					
	Масло растительное-5					
	Сметана-10					
177\2009	<i>Бифитекс рубленый паровой</i>	90	27.9	18.5	0.27	280.1
	Говядина-175.5					
	Масло сливочное-2.3					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100	5.3	3.4	29.5	169.8
	Гречневая крупа-65.6					
	Вода-109.6					
	Масло сливочное-4					
686\2004	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
	Лимон-8					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11.0	60
	ИТОГО за обед		38.8	31.8	63.6	700.1
Полдник						
698\2004	<i>Ряженка</i>	200	5.8	5	8.4	101.8
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1.9	2	13	77.6
	ИТОГО за полдник		7.7	7	21.4	179.4
	ИТОГО за день		58.3	60.5	125.1	1281.8