

Неделя: вторая
 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 геркулесовая вязкая на воде</i>	150	4	4.7	20	138.5
	Крупа геркулесовая-32.3					
	Вода-120					
	Соль-1.3					
	Масло сливочное-4.9					
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	7	0	65.25
	Масло сливочное-10					
684\2004	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай в/с или 1с-4					
109\2013	<i>Хлеб ржаной -25</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		9.55	14.83	33	305.8
	Обед					
48\2013	<i>Салат из квашенной капусты</i>	60	1	6	1.8	65.6
	Капуста квашенная-70					
	Лук репчатый-7.2					
	Масло растительное-6					
144\2004	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	2.3	4.25	15.13	108
	Картофель-83.25					
	Горох-20.25 или горошек консервированный-38.75					
	Лук репчатый-12					
	Морковь-12.5					
	Петрушка(корень)-3.25					
	Масло сливочное-5					
364\2013	<i>Азу (без муки)</i>	200	17.2	17.7	25	328.3
	Говядина-99.					
	Масло сливочное-9.2					
	Томатное пюре-9.2					
	Лук репчатый-18.5					
	Огурцы соленые-20.3					
	Картофель-164.5					
	Петрушка-3.3					
289\2009	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0.68	0	21.01	46.87
	Шиповник-20					
	Вода-200					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		21.2	28.8	73.9	608.8
	Полдник					
516\2013	<i>Кефир</i>	200	6	4.4	8	96
	<i>Груша свежая</i>	110	0.44	0.33	11.33	93.61
	ИТОГО за полдник		6.44	4.73	19.33	189.61
	ИТОГО за день		37.2	48.36	126.23	1104.2

Неделя: вторая
 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>Омлет натуральный</i>	150	12.94	20.1	3.47	244.86
	Яйцо-92.4					
	Молоко-57.8					
	Масло сливочное-11.6					
414\2013	<i>Рис отварной</i>	130	3.2	5.3	29.3	177.4
	Крупа рисовая-47					
	Масло сливочное-5.9					
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	60
	ИТОГО за завтрак		22.3	29.7	48.5	548.3
	Обед					
78\2004	<i>Икра свекольная</i>	60	1.3	16.9	5.8	24
	Свекла свежая-45(отварная)					
	Лук репчатый-11					
	Томатное пюре-11					
	Масло растительное-17					
	Лимонная кислота-0.3					
124\2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	1.75	4.98	7.78	83
	Капуста белокочанная-50					
	Картофель-30					
	Морковь-10					
	Петрушка (корень)-3					
	Лук репчатый-10					
	<i>Масло растительное-5</i>					
	Вода-200					
411\2004	<i>Мясо отварное (говядина или курица, индейка)</i>	90	72.4	24.3	2.2	90.9
	Говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка) -146					
	Морковь-3.6					
	Лук репчатый-3.6					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	120	9.6	37.8	76.8	124.2
	Картофель-133					
	Масло сливочное-5.3					
282\2009	<i>Компот из свежих яблок без сахара (раздавать с яблоками)</i>	200	0.14	0	5.08	20.88
	Яблоки-45.4					
	Кислота лимонная-0.2					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		87.5	84.8	108.7	403
	Полдник					
516\2013	<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		117.5	121.5	178.6	1130.7

Неделя: вторая
 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					
311\2004	<i>Каша пшеничная молочная жидкая без сахара</i>	150	7.3	8	26.4	204.84
	Крупа пшено-30					
	Молоко-126					
	Соль-1.2					
	Масло сливочное-4.8					
337\2004	<i>Яйцо вареное</i>	40(1шт)	5.08	4.6	0.3	62.92
495\2013	<i>Чай с молоком</i>	200	1.5	1.5	2.5	29.5
	Чай-1					
	Молоко-50					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		16.18	14.9	42.9	357.3
	Обед					
17.2013	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0.43	6.06	1.2	61.2
	Огурцы свежие-68.4					
	Масло растительное-6					
50\2009	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	250	13.21	4.11	6.7	116.24
	Минтай-76.25 (53.75)					
	Картофель-150					
	Лук репчатый-12.5					
	Морковь-12.5					
	Масло растительное-5					
125\2013	<i>Бульон рыбный</i>	175	0.7	0.07	0	3.5
	Рыбные пищевые отходы-65.6					
	Петрушка (корень)-1.9					
	Яйцо -5.25					
	Лук репчатый-5.25					
411\2004	<i>Мясо отварное (говядина или курица, индейка)</i>	90	72.4	24.3	2.2	90.9
	Говядина (покротка, лопаточная часть, грудинка) -146					
	Морковь-3.6					
	Лук репчатый-3.6					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	3.6	15	120	138.34
	Гречневая крупа-69.2					
	Вода-113.9					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		92.64	50.34	141.1	470.2
	Полдник					
698\2004	<i>Кефир</i>	200	6	4.4	8	96
	<i>Груша свежая</i>	110	0.44	0.33	11.33	93.61
	ИТОГО за полдник		6.44	4.73	19.33	189.61
	ИТОГО за день		115.9	69.97	203.33	1017.11

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

№ 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 рисовая молочная жидкая без сахара</i>	150	4.2	5	24.5	157.63
	Крупа рисовая- 23.2					
	Молоко- 88.6					
	Масло сливочное- 3.8					
96\2013	<i>Сыр</i>	15	4	5	0	61
	Сыр твердых сортов – 15					
	<i>Яблоко</i>	110	0.44	0.44	11.0	49.72
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	60
	ИТОГО за завтрак		10.94	11.24	46.5	328.35
	Обед					
32\2009	<i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной</i>	90	2.5	5.8	18.4	135.1
	Картофель-90					
	Масло растительное-5.4					
	Лук репчатый-20.7					
	Капуста квашенная-20.7					
	Морковь-27.9					
44\2009	<i>Суп из овощей</i>	250	1.93	5.86	12.59	110.82
	Капуста-25					
	Артофель-66.25					
	Морковь-12.5					
	Лук репчатый-12					
	Горошек зеленый консервированный-11.5					
	Масло растительное-5					
	Сметана-10					
436\2004	<i>Картофель тушеный с мясом (говядина)</i>	200	23.9	8.4	18.64	245.82
	Говядина (боковой, наружный куски тазобедренной части)-106					
	Картофель-106.4					
	Лук репчатый-12					
	Масло топленое-4.8					
	Томатное пюре-5.6					
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	60
	ИТОГО за обед		30.63	20.86	60.63	551.74
	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		49.07	39.1	128.13	1057.1

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

№ 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					
487\2004	<i>Птица отварная(курица, индейка)</i>	90	20.7	15.3	0	220.5
	Курица-129.6					
	Лук репчатый-3.6					
	Петрушка (корень)-3.6					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	125	3.07	12.9	100	115.3
	Гречневая крупа-59					
	Вода-98					
	Соль-0.7					
	<i>Сыр</i>	15	4	5	0	61
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	60
	ИТОГО за завтрак		33.9	37.5	115.7	522.8
	Обед					
22\20013	<i>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</i>	60	0.6	6.12	2.1	66
	Помидоры свежие-65					
	Масло растительное-6					
128\2013	<i>Борщ с капустой и картофелем (без сахара)</i>	250	1.83	5	10.65	95
	Свекла-50					
	Капуста свежая-25					
	Картофель-27					
	Морковь-16					
	Лук репчатый-12					
	<i>Масло растительное-5</i>					
	Томатное пюре-8					
	Сметана-10					
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>	125	3.1	5.1	28.6	170.9
	Крупа рисовая-45					
	Масло сливочное-5.7					
289\2009	<i>Напиток из шиповника без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Шиповник -20					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		21.13	24.2	58.65	534.9
	Полдник					
698\2004	<i>Кефир</i>	200	3	2.5	4	50.5
	Яблоко (груша, слива)	110	0.44	0.44	11	45
	ИТОГО за полдник		3.4	3	15	95.5
	ИТОГО за день		58.43	64.7	189.4	1153.2

Неделя: вторая
 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					
313\2013	<i>Запеканка из творога без сахара</i>	150	24	25.2	24	419
	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	4.6	15.33	151.33
	Крупа геркулес-25.3					
	Вода-80					
686\2004	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
	Лимон-8					
	Вода-200					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		38.3	30.6	50.33	630.33
	Обед					
50\2013	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0.9	3.6	5.04	53.5
	Свекла-73					
	Масло растительное-3					
124\2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</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>	100	0	2.1	9.6	113
	Рыба минтай-(246) 124					
	Морковь-6					
	Лук репчатый-6					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	150	3	5.1	24.5	155.7
	Картофель-149.3					
	Масло сливочное-6					
686\2004	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		16.75	27.68	104.06	570.5
	Полдник					
698\2004	<i>Ряженка</i>	200	5.8	5	8.4	101.8
	<i>Слива (яблоко, груша)</i>	110	0.9	0.4	9.8	46.4
	ИТОГО за полдник		6.7	5.4	18.2	148.2
	ИТОГО за день		61.8	63.7	172.59	1349.03