

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 1

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
98	макароны с сыром	150	13,3	7,8	23,0	216,5						
б/н	масло сливочное топленое	7	0,0	5,8	0,1	52,4						
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	17,2	88,0						
428	булочка ШКОЛЬНАЯ	40	3,5	1,7	23,8	124,6					20-25%	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			18,31	16,68	64,08	481,49	24%	23%	19%	20%	79%	
ОБЕД												
22	салат из свежей капусты	80	1,4	4,1	4,2	58,6						
62	суп картофельный с крупой	200	4,6	4,5	14,6	114,1						
683	рис припущенный	150	3,7	3,6	38,9	202,9						
280	фрикадельки мясные в соусе	100	8,8	8,1	11,0	152,0						
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3						
248	Флоды свежие	150	0,7	0,6	17,0	69,0					30-35%	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			23,06	21,55	127,90	786,74	30%	29%	38%	33%	103%	
ИТОГО за 2 приема пищи:			41,37	38,22	191,98	1268,23						

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 2

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
т/бл.8	каша манная жидкая	180	5,1	6,5	27,8	190,5	молоочная с маслом и с сахаром					
б/н	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8						
424	яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,5						
146	чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,2	59,6	В: 200/4 чай/ лимон					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	20-25%					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		465	13,6	20,8	55,7	462,2	18%	17%	17%	20%	93%	
ОБЕД												
7	салат из моркови с сахаром	80	1,0	4,1	10,0	78,1						
41	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	7,4	8,1	117,0	В: 180/23,5/5 суповая часть/фарш говяжий/сметана					
92	картофельное пюре	150	3,3	4,8	25,1	151,3						
510	котлета рыбная из минтая	100	11,5	4,5	14,6	145,0	из минтая					
б/н	масло сливочное топленое	8	0,0	6,6	0,1	59,8						
268	соки фруктовые	200	0,6	0,2	14,6	61,8						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3						
ИТОГО ЗА ОБЕД:		788	25,1	28,0	94,7	722,0	33%	32%	28%	31%	113%	
ИТОГО за 2 приема пищи:			38,77	48,76	150,45	1184,15						

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 3

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	Выполнение сут. норм потребности в веществах			объем блюд	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		Энергет. ценность
ЗАВТРАК											
таб.8	каша из овсяных хлопьев жидкая	150	4,8	6,6	21,2	163,2	молочная с маслом и с сахаром				
б/н	масло сливочное топленое	7	0,0	5,8	0,1	52,4					
148	кофейный напиток	200	3,5	3,8	20,3	126,8					
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5					
248	Плоды свежие	150	0,7	0,6	17,0	69,0	яблоко			20-25%	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		537	11,3	17,1	73,2	481,9	15%	14%	22%	21%	107%
ОБЕД											
30	винегрет овощной	80	1,5	8,0	6,4	102,6					
47	суп картофельный с бобовыми	200	6,8	6,8	16,0	150,6	В: 185/23,5 суповая часть/фарш говяжий				
таб.8	каша пшеничная вязкая	150	7,8	5,4	29,1	189,9					
75	Котлета "Детская"	100	14,5	14,0	11,2	228,2	из говядины				
156	напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,2	78,0					
428	булочка Школьная	40	3,5	1,7	23,8	124,6					
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3				30-35%	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		795	35,9	36,2	116,7	924,1	47%	45%	35%	39%	114%
ИТОГО за 2 приема пищи:			47,20	53,24	189,87	1405,93					

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 4

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
106	запеканка из творога	120	23,5	15,1	17,4	304,3						
б/н	повидло фруктовое	10	0,1	0,0	7,2	27,6						
945	чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	88,4						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8					20-25%	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			355	27,2	17,0	54,3	479,1	35%	34%	16%	20%	71%
ОБЕД												
70	салат "Летний"	80	1,8	8,7	5,8	108,3						
39	борщ с капустой и картофелем	200	5,0	5,6	10,5	110,1						
97	макаронные изделия отварные	150	5,8	0,7	37,0	177,5						
619	тефтели	100	10,3	13,1	13,1	214,5						
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	22,9	86,9						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,33	10,0	50,3						
248	Фрукты свежие	150	0,7	0,6	17,9	69,0					30-35%	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			930	27,3	29,3	129,5	875,3	35%	35%	39%	37%	133%
ИТОГО за 2 приема пищи:				54,49	46,29	183,75	1354,32					

карт. отв., огур. и помид. св., лук реп., горох конс., яйцо вар.
 В: 2,25/23,5/(суповая часть/отварной фарш/сметана)

тефтели из говядины с рисом

яблоко

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 5

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах			объем блюд	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		Энергет. ценность
ЗАВТРАК											
tbl.8	каша пшеничная жидкая	150	5,3	6,1	26,7	182,7	молочная с маслом и с сахаром				
б/н	масло сливочное	7	0,0	5,8	0,1	52,4					
149	какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	147,4					
6	сыр порциями	20	5,3	5,3	0,0	70,0	сыр Голландский				
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		402	16,4	21,2	64,1	511,2	21%	21%	19%	22%	80%
ОБЕД											
10	салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы	80	1,36	4,16	6,88	68,32	капуста б/к св., морковь св., кукуруза конс.				
197	рассольник Петербургский	200	5,9	7,0	15,2	145,0	В:180/23,5, суповая часть/фарш отв./сметана				
64	печень по строгановски	100	8,5	10,2	3,4	140,5					
92	картофельное пюре	150	3,3	4,8	25,1	151,3					
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	24,5	94,2					
б/н	йогурт	100	5,0	3,2	3,5	68,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8					
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3				30-35%	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	27,9	30,1	100,8	776,3	36%	35%	30%	33%	98%
ИТОГО за 2 приема пищи:			44,25	51,26	164,90	1287,47					

итого с 1 по 5 день	калор	объем
завтрак	21%	86%
обед	35%	124%

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 1

№ реч.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах			объем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК										
таб.8	каша рисовая молочная	150	3,5	5,4	24,0	158,8				
б/н	масло сливочное	7	0,0	5,8	0,1	52,4				
149	какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	147,4				
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8				
248	Плоды свежие	150	0,7	0,6	17,0	69,0	яблоко			20-25%
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	532	10,0	15,8	78,4	486,3	13%	13%	23%	21%
ОБЕД										
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,56	4,08	3,04	170,32				
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,88	6,64	17,12	145,04				
таб.8	каша гречневая вязкая	150	5,30	5,90	25,50	176,60				
619	тефтели из говядины	100	10,3	13,5	13,1	214,5				
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	50,62				
б/н	хлеб пшеничный	25	1,50	0,58	10,28	52,40				
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25				30-35%
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	780	24,24	31,03	92,09	859,73	31%	31%	27%	37%
	ИТОГО за 2 приема пищи:		34,21	46,85	170,46	1346,00				87%

В: 185/23,5 суповая часть/фарш говяжий
из говядины

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 2

№ реч.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша пшенная жидкая	150	5,3	6,1	26,7	182,7	молочная с маслом и с сахаром					
б/н	масло сливочное топленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8						
б/н	йогурт	100	5,0	3,2	3,5	68,0						
945	чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	88,4						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	20-25%					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		485	14,0	19,4	60,0	472,7	18%	18%	18%	20%	97%	
ОБЕД												
88	салат из свеклы отварной	80	4,2	7,3	5,7	105,1						
41	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	7,4	8,1	117,0	В: 180/23,5/1; суповая часть/форш говяжий/сметана					
683	рис припущенный	150	3,7	3,6	38,9	202,9						
510	биточки рыбные	100	12,1	4,5	14,6	148,1	из минтая					
268	соки фруктовые	200	0,6	0,2	14,6	61,8						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8						
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3						
248	Флоды свежие	150	0,7	0,6	17,0	69,0	яблоко					
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930	30,0	24,1	121,1	812,9	39%	38%	36%	35%	103%	
ИТОГО за 2 приема пищи:			43,94	43,49	181,07	1285,56						

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 3

№ реч.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение суг. норм потребности в веществах				объем блюд	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
119	каша "Дружба" вязкая	150	5,5	6,2	32,0	205,6	молоочная с маслом и с сахаром					
б/н	масло сливочное топленое	7	0,0	5,8	0,1	52,4						
148	кофейный напиток	200	3,5	3,8	20,3	126,8						
б	сыр порциями	20	5,3	5,3	0,0	70,0	сыр Голландский					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	20-25%					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		402	16,2	21,3	64,7	513,5	21%	20%	19%	22%	80%	
ОБЕД												
71	уха с крупой	200	4,7	1,9	13,9	89,4	с минтаем/рисовая крупа					
315	капуста тушеная	100	3,1	3,8	13,1	94,7						
608	биточки из говядины	100	14,0	13,4	14,0	231,9	из говядины					
92	картофельное пюре	150	3,3	4,8	25,1	151,2						
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	22,9	86,9						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	30-35%					
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3						
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	28,8	24,4	111,2	763,1	37%	36%	33%	32%	89%	
ИТОГО за 2 приема пищи:			44,97	45,75	175,88	1276,59						

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 4

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение суг. норм потребности в веществах			объем блюод	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		Энергет. ценность
ЗАВТРАК											
тбл.8	каша гречневая вязкая	150	5,3	5,9	29,3	190,8	Молочная с маслом и с сахаром				
б/н	масло сливочное топленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8					
424	яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,5					
943	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	58,4					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	20-25%				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		435	13,8	20,2	57,0	461,3	18%	18%	17%	20%	87%
ОБЕД											
29	салат картофельный с соленым огурцом	80	1,6	4,0	9,6	79,2					
53	борщ с картофелем	200	5,0	5,5	11,0	112,3	В: 180/23,5/; суповая часть/фарш гов./сметана				
97	макаронные изделия отварные	150	5,8	0,7	37,0	177,5					
608	котлета из говядины	90	12,9	12,0	12,6	209,9	из яблок				
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	24,5	94,2					
428	булочка ШКОЛЬНАЯ	40	3,5	1,7	23,8	124,6					
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	30-35%				
ИТОГО ЗА ОБЕД:		785	30,7	24,4	128,5	847,9	40%	39%	38%	36%	87%
ИТОГО за 2 приема пищи:			44,51	44,55	185,48	1309,11					

Сезон: ОСЕНЬ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 5

№ реч.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах			Энергет. ценность	объем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК											
Тбл.8	каша рисовая жидкая	150	3,5	5,4	24,0	158,8	молочная с маслом и с сахаром				
б/н	масло сливочное топленое	10	0,1	8,3	0,1	74,8					
945	чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	88,4					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8					
248	Плоды свежие	200	0,9	0,9	22,6	92,0	яблоко				
б/н	сыр	20	5,3	5,3	0,0	70,0	Голландский				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		605	8,1	16,4	76,4	472,7	10%	10%	23%	20%	121%
ОБЕД											
30	винегрет овощной	80	1,5	8,0	6,4	102,6	на огурцах консервированных				
48	суп крестьянский с крупой	200	5,4	7,6	10,7	131,0	В: 180/23,5/; суповая часть/фарш гов./сметана				
409	гороховое пюре	150	15,4	1,5	37,2	223,5					
619	тефтели из говядины	100	13,5	13,1	14,0	214,5	из гов. фарша				
157	напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	20,8	79,6					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	5,2	12,3	58,8					
б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3					
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	39,6	35,7	111,3	860,2	51%	50%	33%	37%	87%
ИТОГО за 2 приема пищи:			47,63	52,14	187,72	1332,93					

итого с 1 по 5 день	калор	объем
завтрак	20%	98%
обед	35%	116%