

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя первая: понедельник** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день первый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **1,01** | **3,06** | **6,13** | **55,06** | **45** |
| **20-25%** | **омлет с мясом** | **150** | **31,8** | **32,84** | **3,1** | **421,45** | **308 П** |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | **20/5//8** | **3,39** | **6,62** | **9,67** | **112,4** | **93/90П** |
|  | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0** | **10** | **38,45** | **493П** |
|  | **яблоко** | **110** | **0,54** | **0** | **20,78** | **80,25** | **112П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109** |
|  | **итого за завтрак:** | **573** | **37,82** | **42,72** | **58,98** | **751,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день первый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **Щи из свежей капусты** | **200** | **1,38** | **4,25** | **6,31** | **69,75** | **87** |
| **30-35%** | **огурец соленый** | **60** | **1,68** | **0** | **0,36** | **9,6** | **106/107 П** |
|  | **тефтеля мясная** | **80** | **6,53** | **6,19** | **13,46** | **132,88** | **278** |
|  | **каша гречневая с маслом (вязкая)** | **160/5** | **5,07** | **5,45** | **24,89** | **171,4** | **303** |
|  | **сок/нектар фруктовый** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** | **389** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **774** | **20,26** | **16,52** | **96,03** | **616,38** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1347** | **58,08** | **59,24** | **155,01** | **1367,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя первая: вторник** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день второй** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **салат из отварной свеклы** | **50** | **0,77** | **3,05** | **4,64** | **48,39** | **52** |
| **20-25%** | **биточки куриные под соусом** | **80** | **8,32** | **12,26** | **6,15** | **209,87** | **296** |
|  | **каша пшённая с маслом (вязкая)** | **150/5** | **3,99** | **5,05** | **22** | **151,5** | **303** |
|  | **кефир** | **200** | **5,4** | **6,18** | **7,91** | **108,08** | **516** |
|  | **хлеб пшеничный** | **25** | **1,9** | **0,22** | **12,03** | **57,75** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109П** |
|  | **итого за завтрак:** | **530** | **21,36** | **26,96** | **62,03** | **619,59** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день второй** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **Суп картофельный с макарон.изделиями** | **200** | **4,95** | **6,3** | **9,4** | **107,6** | **103** |
| **30-35%** | **горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)** | **60** | **1,81** | **2,02** | **3,79** | **40,39** | **131** |
|  | **котлета рыбная** | **75** | **6,01** | **0,39** | **5,7** | **50,46** | **234** |
|  | **картофельное пюре** | **150** | **2,94** | **5,37** | **19,24** | **142,5** | **128** |
|  | **какао с молоком** | **200** | **3,4** | **3,64** | **15,38** | **105,2** | **382** |
|  | **сыр** | **7** | **1,61** | **2,03** | **0** | **25,2** | **15** |
|  | **масло сливочное** | **13** | **0,08** | **10,73** | **0,12** | **97,24** | **14** |
|  | **хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **774** | **25,4** | **31,11** | **86,44** | **725,34** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1304** | **46,76** | **58,07** | **148,47** | **1344,93** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя первая: среда** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день третий** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)** | **50** | **1,51** | **1,75** | **3,16** | **34,28** | **131** |
| **20-25%** | **мясо духовое с картофелем и овощами** | **175** | **17,4** | **19,78** | **16,2** | **284,2** | **258** |
|  | **сок/нектар** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** | **389** |
|  | **хлеб пшеничный** | **25** | **1,9** | **0,22** | **12,03** | **57,75** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109П** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак:** | **470** | **22,79** | **21,95** | **58,89** | **496,23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день третий** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **рассольник** | **200** | **1,46** | **3,19** | **8,62** | **71,26** | **94** |
| **30-35%** | **салат из белокочанной капусты** | **60** | **1,01** | **3,06** | **6,13** | **55,06** | **45** |
|  | **плов из отварной птицы** | **220** | **19,39** | **17,9** | **38,06** | **359,1** | **291** |
|  | **компот из сухофруктов** | **200** | **0,48** | **0** | **19,67** | **77,65** | **349** |
|  | **яблоки** | **140** | **0,56** | **0** | **13,72** | **53,2** | **112П** |
|  | **хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **889** | **27,5** | **24,78** | **119,01** | **773,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1359** | **50,29** | **46,73** | **177,9** | **1269,25** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя первая: четверг** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день четветрый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **овощи свежие/соленые (огурцы)** | **50** | **0,36** | **0,44** | **2,78** | **15,4** | **106/107 П** |
| **20-25%** | **печень в сметанном соусе** | **60/30** | **16,44** | **11,37** | **4,28** | **184,2** | **261** |
|  | **картофельное пюре** | **150** | **2,94** | **5,37** | **19,24** | **142,5** | **128** |
|  | **какао с молоком** | **200** | **3,4** | **3,64** | **15,38** | **105,2** | **382** |
|  | **печенье** | **25** | **1,88** | **2,95** | **18,6** | **104,25** | **590П** |
|  | **хлеб пшеничный** | **25** | **1,9** | **0,22** | **12,03** | **57,75** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109П** |
|  | **итого за завтрак:** | **560** | **27,9** | **24,19** | **81,61** | **653,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день четвертый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **борщ с капустой и картофелем** | **200** | **1,32** | **2,58** | **9,22** | **62,02** | **82** |
| **30-35%** | **запеканка из творога с молоком сгущеным** | **150/15** | **27,38** | **16,13** | **23,35** | **500,9** | **223** |
|  | **сыр порционно** | **13** | **2,99** | **3,77** | **0** | **46,8** | **15** |
|  | **масло сливочное** | **10** | **0,06** | **8,25** | **0,09** | **74,8** | **14** |
|  | **чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0** | **10** | **38,45** | **493П** |
|  | **хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **657** | **36,45** | **31,36** | **75,47** | **879,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1217** | **64,35** | **55,55** | **157,08** | **1533,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя первая: пятница** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день пятый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **кукуруза отварная** | **50** | **0,49** | **0** | **1,63** | **8,84** | **175П** |
| **20-25%** | **тефтеля мясная** | **75** | **6,53** | **6,19** | **13,46** | **132,88** | **278** |
|  | **макароны отварные с овощами** | **110/40** | **4,55** | **4,55** | **29,27** | **173,6** | **205** |
|  | **компот из сухофруктов** | **200** | **0,48** | **0** | **19,67** | **77,65** | **349** |
|  | **хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,17** | **9,62** | **46,2** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109П** |
|  | **итого за завтрак:** | **515** | **14,55** | **11,11** | **82,95** | **483,17** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день второй** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **суп картофельный с горохом** | **200** | **4,31** | **3,65** | **12,5** | **101,4** | **102** |
| **30-35%** | **салат из отварной свеклы** | **60** | **0,93** | **4,06** | **5,63** | **61,95** | **52** |
|  | **рагу из птицы** | **180** | **15,83** | **17,02** | **16,31** | **253,4** | **289** |
|  | **сок/нектар фруктовый** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** | **389** |
|  | **яблоки** | **140** | **0,56** | **0** | **13,72** | **53,2** | **112П** |
|  | **хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **849** | **27,23** | **25,36** | **99,17** | **702,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1364** | **41,78** | **36,47** | **182,12** | **1185,87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя вторая: понедельник** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день шестой** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **1,01** | **3,06** | **6,13** | **55,06** | **45** |
| **20-25%** | **плов из отварной птицы** | **70/150** | **19,39** | **17,9** | **38,06** | **359,1** | **291** |
|  | **пирог школьный фруктовый** | **50** | **3,31** | **4,94** | **25,06** | **157,57** |  |
|  | **чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0** | **10** | **38,45** | **493** |
|  | **яблоки** | **110** | **0,54** | **0** | **20,78** | **80,25** | **112П** |
|  | **хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,24** | **92,4** | **108 П** |
|  | **итого за завтрак:** | **680** | **27,39** | **26,24** | **119,27** | **782,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день шестой** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **Суп картофельный с клецками** | **200/20** | **1,35** | **3,21** | **9,08** | **71,73** | **108** |
| **30-35%** | **Салат из белокочанной капусты** | **70** | **1,2** | **4,08** | **7,28** | **69,27** | **45** |
|  | **биточки куриные под соусом** | **80** | **8,32** | **12,26** | **6,15** | **209,87** | **296** |
|  | **макароны с овощами** | **110/60** | **4,55** | **4,55** | **29,27** | **173,6** | **205** |
|  | **кефир** | **200** | **5,4** | **6,18** | **7,91** | **108,08** | **516П** |
|  | **яблоки** | **150** | **0,6** | **0** | **14,7** | **57** | **112П** |
|  | **хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **959** | **26,02** | **30,91** | **107,2** | **846,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1639** | **53,41** | **57,15** | **226,47** | **1629,13** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя вторая: вторник** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день седьмой** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **овощи натуральные соленые(огурец)** | **60** | **1,68** | **0** | **0,36** | **9,6** | **107/106** |
| **20-25%** | **мясо в томатном соусе** | **90** | **14,42** | **14,77** | **5,15** | **180,4** | **256** |
|  | **каша гречневая с маслом (вязкая)** | **150/5** | **4,19** | **5,22** | **20,54** | **147,95** | **303** |
|  | **кофейный напиток с молоком** | **200** | **3,15** | **3,55** | **14,75** | **101,4** | **379** |
|  | **хлеб пшеничный** | **25** | **1,9** | **0,22** | **12,03** | **57,75** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **25** | **1,23** | **0,25** | **11,63** | **55** | **109П** |
|  | **итого за завтрак:** | **555** | **26,57** | **24,01** | **64,46** | **552,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день седьмой** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **1,32** | **2,58** | **9,22** | **62,02** | **82** |
| **30-35%** | **кукуруза отварная** | **60** | **0,59** | **0** | **1,95** | **10,61** |  |
|  | **рыба запеченая под молочным соуом** | **80/30** | **18,89** | **5,13** | **4,4** | **139,33** | **233** |
|  | **картофельное пюре** | **150** | **2,94** | **5,37** | **19,24** | **142,5** | **128** |
|  | **сок/нектар фруктовый** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** | **389** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **789** | **29,34** | **13,71** | **85,82** | **587,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1344** | **55,91** | **37,72** | **150,28** | **1139,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя вторая: среда** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день восьмой** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **салат из отварной свеклы** | **50** | **0,77** | **3,05** | **4,64** | **48,39** | **52** |
| **20-25%** | **котлеты рубленые из птицы** | **75** | **8,11** | **7,09** | **2,1** | **89,34** | **294** |
|  | **картофель и овощи,тушеные в соусе** | **150** | **2,33** | **3,45** | **18,7** | **120,38** | **142** |
|  | **компот из сухофруктов** | **200** | **0,48** | **0** | **19,67** | **77,65** | **349** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,17** | **9,62** | **46,2** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109П** |
|  | **итого за завтрак:** | **515** | **14,19** | **13,96** | **64,03** | **425,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день восьмой** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **суп с крупой и томатом** | **200** | **1,63** | **4,33** | **15,44** | **109,16** | **116** |
| **30-35%** | **икра кабачковая** | **60** | **1,2** | **5,4** | **5,12** | **73,2** | **114П** |
|  | **омлет с мясом**  | **180** | **8,53** | **12,6** | **1,94** | **142,6** | **308П** |
|  | **кефир** | **200** | **5,4** | **6,18** | **7,91** | **108,08** | **516** |
|  | **печенье** | **30** | **2,25** | **3,54** | **22,32** | **125,1** | **590П** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **739** | **23,61** | **32,68** | **85,54** | **714,89** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1254** | **37,8** | **46,64** | **149,57** | **1140,85** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя вторая: четверг** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день девятый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **салат из белокочанной капусты** | **60** | **1,01** | **3,06** | **6,13** | **55,06** | **45** |
| **20-25%** | **рыба запеченная под молочным соусом** | **80/30** | **18,89** | **5,13** | **4,4** | **139,33** | **233** |
|  | **картофельное пюре** | **150** | **2,94** | **5,37** | **19,24** | **142,5** | **128** |
|  | **сок/нектар фруктовый** | **200** | **1** | **0** | **18,2** | **76** | **389** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | **1,9** | **0,22** | **12,03** | **57,75** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109П** |
|  | **итого за завтрак:** | **565** | **26,72** | **13,98** | **69,3** | **514,64** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день девятый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **суп картофельный с клецками** | **200/20** | **1,35** | **3,21** | **9,08** | **71,73** | **108** |
| **30-35%** | **салат из отварной свеклы** | **60** | **0,93** | **4,06** | **5,63** | **61,95** | **52** |
|  | **мясо духовое с картофелем и овощами** | **170** | **17,4** | **19,78** | **16,2** | **284,2** | **258** |
|  | **пирог школьный фруктовый** | **50** | **3,31** | **4,94** | **25,06** | **157,57** |  |
|  | **компот из сухофруктов** | **200** | **0,48** | **0** | **19,67** | **77,65** | **349** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **769** | **28,07** | **32,62** | **108,45** | **809,85** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1334** | **54,79** | **46,6** | **177,75** | **1324,49** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сезон: зимне-весенний** |  |  |  |  |  |  |
| **неделя вторая: пятница** |  |  |  |  |  |  |
| **возрастная категория: 7-11 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя вторая день десятый** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Завтрак** | **бутерброд с маслом и сыром** | **25//10/8** | **3,8** | **10,79** | **12,12** | **161,35** | **93/90П** |
| **20-25%** | **пудинг из творога запеченный со сгущеным молоком** | **150/15** | **23,56** | **13,81** | **26,15** | **475,23** | **222** |
|  | **чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0** | **10** | **38,45** | **493П** |
|  | **яблоко** | **125** | **0,5** | **0** | **12,25** | **47,5** | **112П** |
|  | **хлеб ржаной** | **20** | **0,98** | **0,2** | **9,3** | **44** | **109П** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за завтрак:** | **553** | **28,94** | **24,8** | **69,82** | **766,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда: 7-11 лет** | **пищевые вещества** |  |  |
| **неделя первая день второй** | **белки** | **жиры** |  **углеводы** | **энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **обед** | **Солянка домашняя** | **200** | **8,2** | **10,09** | **6,55** | **137,57** | **135/136П** |
| **30-35%** | **овощи соленые (огурцы)** | **60** | **1,68** | **0** | **0,36** | **9,6** | **107/106П** |
|  | **печень тушеная в сметанном соусе** | **80/50** | **16,1** | **9,17** | **3,76** | **160,79** | **261** |
|  | **картофельное пюре** | **150** | **2,94** | **5,37** | **19,24** | **142,5** | **128** |
|  | **кофейный напиток** | **200** | **3,15** | **3,55** | **14,75** | **101,4** | **379** |
|  | **яблоки** | **140** | **0,56** | **0** | **13,72** | **53,2** | **112П** |
|  | **масло сливочное** | **10** | **0,06** | **8,25** | **0,09** | **74,8** | **14** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **45** | **3,42** | **0,39** | **21,65** | **103,95** | **108 П** |
|  | **хлеб ржаной** | **24** | **1,18** | **0,24** | **11,16** | **52,8** | **109П** |
|  | **итого за обед:** | **959** | **37,29** | **37,06** | **91,28** | **836,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за день:** | **1512** | **66,23** | **61,86** | **161,1** | **1603,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого за 10 дней завтрак:** | **5516** | **248,23** | **229,92** | **731,34** | **6045,96** |  |
|  | **итого в среднем завтрак в день:** | **551,6** | **24,823** | **22,992** | **73,134** | **604,596** |  |
|  | **итого за 10 дней обед:** | **8158** | **281,17** | **276,11** | **954,41** | **7492,02** |  |
|  | **итого в среднем обед в день:** | **815,8** | **28,117** | **27,611** | **95,441** | **749,202** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |