



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	Щи из свежих капусты с картофелем	200	1,18	1,06	1,2	71,84	88
	Чай	150	1,7	2,4	3,2	4,79	76,5
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Хлеб	600	4,58	0,37	30,11	117,06	
	Итого за прием пищи	640	25,06	28,41	84,31	692,93	
День 2 вторник	Обед						
	Суп картофельный с овощами	200	2,12	3,6	14,88	112,8	99
	Котлета мясная	50	16,11	16,74	13,34	268,12	371
	Пюре картофельное	150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
	Кисель витаминный	200	0	0	19,0	77,21	
	Хлеб	600	4,58	0,37	30,11	117,09	
Итого за прием пищи	700	29,0	25,97	98,75	746,52		
День 3 среда	Обед						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,12	2,24	15,2	93,6	101
	Пшеничная каша	50	25,38	6,48	0,72	163,8	307
	Капуста тушеная	150	3,59	6	14,94	130,48	139
	Корейский салат с морковью	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Хлеб	600	4,58	0,37	30,11	117,09	
Итого за прием пищи	700	38,57	16,64	85,22	648,9		
День 4 четверг	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,61	10,13	90,68	82
	Жаркое по-домашнему	150	15,13	16,92	15,81	276,35	289
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,61	312
	Хлеб	600	4,58	0,37	30,11	117,09	
	Итого за прием пищи	640	21,32	21,9	71,05	569,76	
День 5 пятница	Обед						
	Суп картофельный протертый с овощами	200	2,27	4,15	31,29	181,12	9
	Котлеты рубленные из птицы или рыбы	90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,9	125
	Свежий салат	20	0,19	1,18	1,27	16,43	161
	Итого за прием пищи	700	5,04	8,1	19,8	585,53	179
	Хлеб	600	4,58	0,37	30,11	117,09	
Итого за прием пищи	720	31,99	41,16	132,16	1440,11		

Группы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
День 6 вторник	Обед	200	1,91	2,38	16,4	93,99	88
	Суп картофельный с крутой лапшой	90	1,53	1,45	2,76	203,62	260
	Лапша	150	5,19	4,83	3,44	203,0	309
	Накормление в течение дня	200	0	0	0	0	
	Полдник витаминизированный	60	4,58	0,57	30,11	142,09	
	Хлеб	700	25,26	22,93	83,71	642,7	
	Итого за прием пищи						
День 7 вторник	Обед	200	5	4	16	120	91
	Суп молочный с макаронными изделиями	90	16,11	16,74	13,54	268,12	271
	Котлета мясная	150	3,6	4,9	3,7	206,0	121
	Вита. витаминизированная	20	0,19	1,18	1,27	16,45	361
	Сок томатный	200	0	0	18	60	382
	Чай	60	4,58	0,57	30,11	142,09	
	Хлеб	720	29,48	26,89	113,42	812,66	
	Итого за прием пищи						
День 8 среда	Обед	200	1,95	5,05	15,37	107,98	91
	Рассольник. Ленивградский	90	2,53	6,48	0,72	163,8	307
	Птица отварная	150	3,59	6,0	14,94	130,48	139
	Капуста тушеная	200	0	0	19,4	72,4	349
	Компот из смеси сухофруктов	60	4,58	0,57	30,11	142,09	
	Хлеб	700	35,5	17,9	78,54	621,75	
	Итого за прием пищи						
День 9 четверг	Обед	200	4,14	7,99	1,17	86,86	100
	Суп лапша. Омская с курицей	90	20,16	6,48	0	136,8	312
	Рыба тушеная	150	3,19	5,26	21,42	146,3	430
	Пюре картофельное	200	0	0	15,0	60,46	
	Чай с сахаром	60	4,58	0,57	30,11	142,09	
	Хлеб	700	32,97	19,4	67,7	572,51	
	Итого за прием пищи						
День 10 пятница	Обед	200	0,16	0,02	0,34	3,6	82
	Вит. витаминизированный	90	1,53	22,76	11,99	305,91	394
	Котлета рубленая из птицы или кролика	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Каша рисовая рассыпчатая	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Сок томатный	200	3,58	3,01	24,42	141,0	
	Каша с яблоком	60	2,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	720	23,59	31,94	105,83	919,88	
	Итого за прием пищи						