

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 1 - завтрак					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	205	6.30	10.80	26.70	257.80
148	Кофейный напиток	200	2.67	2.80	22.40	153.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	22.33	117.75
	Сыр "Российский"	20	5.90	6.80	0.00	60.80
	Масло сливочное порциями	5	1.05	4.29	0.40	33.00
3	овощная нарезка (помидор п/п)	100	2.10	0.20	3.80	23.00
	Итого:	580	21.51	21.59	91.63	642.35
	день 1 - обед					
3	овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.10	1.70	7.00
39	Борщ с капустой и картофелем	208	1.52	4.88	8.64	84.64
87	Суфле "Рыбка золотая" с маслом сливочным	95	13.05	13.59	14.04	228.69
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
154	Компот из изюма	200	0.40	0.00	27.40	106.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Хлеб ржаной	50	3.85	0.61	19.06	67.18
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	13.60	90.00
	Итого:	2193	29.02	28.64	128.55	897.46
	ИТОГО:		50.53	50.23	222.68	1539.81

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	день 2 - завтрак					
130	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	4.20	7.09	21.00	172.00
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	24.40	136.30
	Масло сливочное порциями	10	2.10	8.17	0.10	66.00
	Фрукт (груша)	200	2.13	0.60	12.60	82.00
	Итого:	675	21.53	21.46	91.60	646.30
	день 2 - обед					
13	Салат из свежей капусты	100	1.43	5.71	11.43	85.70
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	6.88	17.84	133.60
63	Гуляш	90/90	8.71	8.65	3.60	118.80
97	Макаронные изделия отварные	180	4.23	8.32	33.84	264.60
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	21.40	124.50
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (мандарин)	1040	0.80	0.30	9.40	48.00
	итого:		28.14	30.75	129.02	922.95
	ИТОГО:		49.67	52.21	220.62	1569.25

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	день 3 - завтрак					
112	Омлет натуральный	200	10.39	15.67	20.00	370.67
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Хлеб пшеничный	60	5.20	0.60	24.40	136.30
3	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	5.80	23.00
	Итого:	580	16.99	16.47	65.40	589.97
	день 3 - обед					
14	салат овощной	100	1.20	14.90	8.00	163.80
132	Рассольник ленинградский	200	2.40	4.40	17.00	108.00
163	Жаркое по-домашнему	240	17.10	10.69	28.92	300.00
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.00	26.46	112.05
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (яблоко)	150	0.60	0.06	13.70	70.50
	Итого:	950	29.25	30.94	128.59	902.10
	ИТОГО:		46.24	47.41	193.99	1492.07

Сезон: летний
 возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 4 - завтрак					
1	салат из свежих огурцов с яйцом	100	4.22	5.62	11.87	110.80
121	Каша гречневая на молоке вязкая с маслом сливочным	200	6.44	6.96	38.53	240.00
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Хлеб пшеничный	60	5.20	0.60	24.40	138.30
	Масло сливочное порциями	10	2.10	6.17	0.10	66.00
	Итого:	570	21.56	21.69	91.80	615.10
	день 4 - обед					
3	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	208	1.92	5.44	8.32	91.40
192	Птица отварная	90	8.86	11.17	0.33	129.60
138	Каша рисовая вязкая	200	4.30	7.20	40.40	262.80
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.40	0.40	22.80	102.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (апельсин)	200	1.86	0.60	17.94	85.40
	Итого:	1108	29.15	25.90	128.80	841.95
	ИТОГО:		50.71	52.39	220.60	1457.05

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 5 - завтрак					
127	каша пшенная молочная	200	7.00	9.20	31.40	240.00
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	60	5.20	0.60	24.40	136.30
	Масло сливочное порциями	5	1.05	4.29	0.40	33.00
	Сыр "Российский"	10	2.80	3.40	0.00	26.80
3	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
	Итого:	575	21.75	21.69	91.80	640.10
	день 5 - обед					
15	салат из свежей капусты с яблоками, свеклой и морковью	100	1.70	3.00	3.60	68.00
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	4.56	6.12	11.44	99.20
76	Котлета "Загадка"	90	8.71	9.09	10.62	167.58
93	Розовое пюре	180	3.36	5.90	23.20	150.84
156	Напиток лимонный	200	0.11	0.00	24.20	93.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	50	4.10	0.61	19.06	67.19
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	15.60	92.00
	Итого:	860	28.80	25.92	128.68	831.81
	ИТОГО:		50.55	47.61	220.48	1471.91

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	день 6 - завтрак					
1	Салат из свежих огурцов	100	2.50	8.20	3.00	79.00
123	каша ячневая молочная вязкая	200	6.80	8.20	37.40	239.60
148	Кофейный напиток	200	2.67	2.80	22.40	153.00
	Хлеб пшеничный	70	6.07	0.70	28.47	159.00
	Сыр "Костромской"	20	4.27	5.47	10.67	52.80
	Итого:	590	22.31	25.37	101.94	683.40
	день 6 - обед					
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.60
82	Колбаска "Витаминка"	90	10.08	15.66	2.94	212.40
137	каша пшенная вязкая	180	3.27	7.90	46.95	289.39
145	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.80	58.00
	хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	16.26	94.00
	Хлеб ржаной	30	2.31	0.37	14.43	40.31
	Фрукт (банан)	100	1.50	0.80	25.00	96.00
	Итого:	840.0	29.25	30.51	128.82	923.70
	ИТОГО:		50.76	55.88	230.76	1607.10

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	7 день - завтрак					
113	Омлет натуральный с зеленым горошком	205	10.50	17.12	26.12	410.00
145	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.80	58.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Сыр "Российский"	15	5.40	3.60	5.10	39.60
3	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.20	3.40	14.00
	Итого:	570	21.88	21.42	70.75	639.35
	7 день - обед					
3	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00
*138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.00	7.40	7.60	90.40
63	Гуляш	90/90	8.71	13.05	3.60	118.80
138	каша рисовая вязкая	200	4.30	7.20	40.40	262.80
154	Компот из изюма	200	0.40	0.00	22.40	106.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Итого:	1050	29.17	30.49	128.61	748.75
	ИТОГО:		50.16	52.44	220.01	1388.10

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	8 день - завтрак					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	6.30	10.80	26.70	257.78
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	24.40	136.30
	Сыр "Российский"	15	3.20	4.10	8.00	39.60
	Итого:	540	21.00	21.65	91.70	623.68
	8 день - обед					
13	Салат из свежей капусты	100	1.43	5.71	11.43	85.70
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.00	18.00	96.00
86	рыба, запеченная в яйце	90	12.13	13.22	7.70	202.77
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	21.40	124.50
	Хлеб пшеничный	30	3.50	0.30	12.20	67.50
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	8.60	83.00
	Итого:	1040	29.88	30.48	128.46	909.42
	ИТОГО:		50.88	52.13	220.16	1533.10

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	9 день - завтрак					
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	8.13	10.11	35.52	246.00
256	напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	87.00
	Яйцо отварное	40	4.10	4.60	0.30	63.00
	Хлеб пшеничный	50	5.16	0.50	20.33	117.75
	Масло сливочное порциями	10	2.10	6.17	0.10	66.00
	Итого:	500	20.17	21.38	77.26	579.75
	9 день - обед					
14	Салат из свежих овощей	100	1.20	4.90	10.50	84.50
44	Агырчи шыд со сметаной	208	6.32	6.00	13.20	121.50
75	Котлета "Детская"	90	8.82	11.16	14.40	234.90
93	Розовое пюре	180	3.36	5.90	23.20	150.80
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	23.20	93.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Хлеб ржаной	50	4.10	0.61	19.06	67.19
	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	7.80	47.00
	Итого:	968	29.43	30.37	128.62	892.89
	ИТОГО:		50.80	51.75	205.88	1472.64

Сезон: летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждаю: Семенова Е.С.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	10 день - завтрак					
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	8.20	32.60	254.40
148	Кофейный напиток	200	2.67	2.80	22.40	153.00
	Сыр порциями (костромской)	10	4.60	5.60	5.70	36.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Итого:	450	17.20	17.00	77.96	537.40
	10 день - обед					
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.83	5.00	4.00	60.00
*132	Рассольник ленинградский	200	2.40	3.60	16.00	108.00
68	Биточки по-белорусски	90	10.87	12.31	8.00	272.43
92	картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
	сок фруктовый	200	2.00	0.20	15.80	36.00
	Хлеб пшеничный	40	4.13	0.40	17.26	94.00
	Хлеб ржаной	40	3.28	0.49	15.25	53.75
	Фрукт (апельсин)	200	1.86	0.60	17.94	85.40
	Итого:	1030	29.21	30.76	128.73	905.78
	ИТОГО:		50.91	47.76	220.69	1443.18