

4 День 7-11 лет

	4 День 7-11 лет						
	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
10	омлет	32	150	12,7	19	3,2	237
21гн	какао	21	200	4,6	4,4	12,5	107,2
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12	16,26	182,7
	Итого	71		19,7	36	31,96	526,9

Обед

2з	св помидор нарезка	30	80	0,9	0,2	3	17,1
3с	рассольник на курином бульоне	18	200	4,7	6,2	13,6	129,4
3м	голубцы ленивые	48	100	8,4	7,9	6,4	130,7
1г	макароны отварные	11	150	5,3	5,5	32,7	202
1хн	Компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		116		26,7	23	109,1	720,2
Всего за день		187		46,5	59	141,1	1247

4 День 12- 18 лет

4 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порци и	пищивые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал
				Белк и	Жиры	Углев оды	
	Завтрак						
1о	омлет	42	200	16,9	25,9	4,2	316,3
21гн	какао	21	200	4,6	4,4	12,5	107,2
19з	бутерброд с маслом	18	30/15	2,43	12,3	16,3	182,7
	Итого	81		23,9	42,6	33	606,2

Обед

2з	св,помидор нарезка	30	100	0,8	0,1	2,5	21,4
3с	рассольник на курином бульоне	25	250	5,92	7,8	17	161,72
3м	голубцы ленивые	48	100	8,4	7,9	6,4	130,7
1г	макароны отварные	15	200	7,1	7,4	43,7	263,3
1хн	Компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
Итого		127		29,6	26,54	123	818,12
Всего за день		208		53,6	69,14	156	1424,32

5 День 7-11лет							
	Прием пищи, наименование блюда	Цена	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
21к	Каша рисовая	19	200	5,2	6,5	28,4	193,7
2	Бутерброд с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,76	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	34		7,88	15	60,86	406,9
Обед							
5з	с-т из св капусты	10	80	1,3	8,1	7,8	108,7
8с	суп картофельный с горохом на курином бульоне	13	200	6,68	4,6	16,28	133,1
11г	Картофельное пюре	18	150	3,1	6	19,7	145,8
2р	котлета рыбная	73	100	17,5	6,8	8,6	165,2
1хн	компот .	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,7	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	123		36	29	105,8	793,8
	Всего за день	157		43,9	44	166,6	1201

5 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
21к	Каша рисовая	23	250	2,5	0,3	25,9	242,1
2	Бутерброд с джемом	10	30/25	2,38	8,2	25,8	185,3
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого	38		5,18	8,5	58,4	455,3
Обед							
5з	с-т из св капусты	10	100	1,6	10,1	9,6	136
8с	суп картофельный с горохом на курином бульоне	16	250	8,35	5,75	20,4	166,4
11г	Картофельное пюре	24	200	4,1	8,1	26,4	194,4
2р	котлета рыбная	73	100	17,5	6,8	8,6	165,2
1хн	компот	5	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	132		39	34,09	118	903
	Всего за день	170		44,1	42,59	177	1806

6 День 12- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масс а порц ии	Пищевые			Энергетичес кая ценность, ккал
				Бел ки	Жир ы	Угле воды	
	Завтрак						
390	каша манная	22	250	7,8	7,62	24,6	198,3
	бутерброд с сыром	35	30/20	9,28	8,8	0	178
	чай с лимоном	5	200	0	6,7	27,9	27,9
	итого	62		17,1	23,1	52,5	404,2
	обед						
2з	Огурцы св в нарезке	30	100	0,8	0,1	2,5	14,1
7с	суп куриный с вермишелью	14	250	6,45	3,47	23,1	149,5
6г	рис отварной	14	200	3,6	5,4	36,4	208,7
2м	гуляш мясной	125	100	13,5	13,5	3,1	188,9
3гн	чай с лимоном	5	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	2	20	4,5	1,74	20,8	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2	30	2,4	1,6	12,8	78
	Итого	192		29,2	24,2	92,6	671,1
	Всего за день	254					