

2 День 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал |
|----------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7,07 | 30/20 | 2,3 | 4,64 | 20,1 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 13,71 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 161 |
| 379 | Кофейный напиток | 12,20 | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |
| | Итого | 32,98 | | 7,12 | 10,6 | 70,29 | 389,5 |

2 День 11- 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------------|-------|--------------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 7,07 | 30/20 | 2,32 | 4,64 | 20,08 | 112,5 |
| 168 | Каша манная молочная | 18,28 | 200 | 5,4 | 4,11 | 30,54 | 169 |
| 379 | Кофейный напиток | 12,20 | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |
| | Итого | 37,55 | | 9,12 | 10,75 | 73,02 | 397,5 |

Обед

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---------------|-----|------|-------|--------|---------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 83 | суп сырный с курицей | 22,83 | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 688 | Макароны отварные | 7,74 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | шницель | 43,39 | 100 | 15,6 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| 387 | компот из ягод | 18,42 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2,03 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 119,05 | | 34,8 | 22,27 | 117,25 | 804,33 |
| | Всего за день | 152,03 | | 41,9 | 32,87 | 187,54 | 1193,83 |

Обед

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 83 | суп сырный с курицей | 28,53 | 250 | 4,15 | 3,75 | 20,4 | 106,32 |
| 688 | Макароны отварные | 9,29 | 180 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 608 | шницель | 43,39 | 100 | 17,23 | 14,56 | 18,2 | 248,4 |
| 387 | компот из ягод | 18,42 | 200 | 1,4 | | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2,03 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| | Итого | 126,30 | | 37,9 | 26,19 | 123,01 | 825,55 |
| | Всего за день | 163,85 | | 47,02 | 36,94 | 196,03 | 1223,05 |

3 День 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал |
|----------------|--|--------------|-----------------|------------------|------|----------|--------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 73,85 | 150/20 | 27,8 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 2,68 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 76,52 | | 28 | 18 | 46,4 | 307,6 |

3 День 11- 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|--|---------------|-----------------|------------------|-------|----------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 469 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 98,46 | 200/20 | 32,2 | 21,48 | 36,1 | 301,24 |
| 943 | Чай с сахаром | 2,68 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| Итого | | 101,14 | | 32,4 | 21,48 | 50,1 | 329,24 |

Обед

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---------------|-----|------|-------|-------|--------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 18,79 | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| 265 | плов мясной | 68,43 | 150 | 11,8 | 23,7 | 58,2 | 321,21 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18,42 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 2,03 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 132,31 | | 20,8 | 28,95 | 123,2 | 667,01 |
| Всего за день | | 208,84 | | 48,9 | 46,95 | 169,6 | 974,61 |

Обед

| | | | | | | | |
|----------------------|--|---------------|-----|------|-------|-------|---------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 208 | суп картофельный с макаронными изделиями | 23,49 | 250 | 3,45 | 4,78 | 16,54 | 95,36 |
| 265 | плов мясной | 82,12 | 180 | 14,3 | 25,31 | 60,47 | 354,25 |
| 387 | компот из ягод (компотная смесь) | 18,42 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2,03 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| Итого | | 150,70 | | 24,6 | 33,07 | 128,3 | 711,61 |
| Всего за день | | 251,84 | | 57 | 54,55 | 178,4 | 1040,85 |

4 День 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал |
|----------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|------------------|------|----------|--------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 175 | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 951 | каша геркулес с маслом | 13,94 | 150 | 3,4 | 3,96 | 27,81 | 161 |
| 959 | Какао | 18,31 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | фрукт | 28,25 | 130 | 1,5 | 0,5 | 21 | 172,8 |
| | Итого | 62,53 | | 10,1 | 9,04 | 67,56 | 388,2 |

Обед

| | | | | | | | |
|-------|--|---------------|-----|------|-------|-------|--------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 16,76 | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 82 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 11,66 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 608 | котлета мясная | 21,70 | 100 | 15,6 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 2,03 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| 387 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД (компотная смесь) | 18,42 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Итого | 95,20 | | 31,3 | 24,07 | 113 | 803,2 |
| | | 157,74 | | 41,4 | 33,11 | 180,6 | 1191,4 |

4 День 11- 18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------------|-------|----------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 175 | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 951 | каша геркулес с маслом | 18,59 | 200 | 5,4 | 7,21 | 30,2 | 174 |
| 959 | Какао | 18,31 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | фрукт | 28,25 | 130 | 1,5 | 0,5 | 21 | 172,8 |
| | Итого | 67,18 | | 12,1 | 12,29 | 69,95 | 401,2 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---------------|-----|------|-------|-------|---------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 170 | Борщ | 20,95 | 250 | 2,65 | 6,35 | 12,58 | 102,3 |
| 679 | гречка отварная рассыпчатая | 13,99 | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 608 | котлета мясная | 21,70 | 100 | 17,2 | 14,56 | 18,2 | 248,34 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 2,03 | 30 | 2,4 | 1,6 | 12,8 | 78 |
| 387 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД (компотная смесь) | 18,42 | 200 | 1,26 | 0,024 | 24,2 | 102 |
| | Итого | 101,72 | | 34,2 | 29,5 | 117,9 | 843,09 |
| | Всего за день | 168,91 | | 46,3 | 41,79 | 187,8 | 1244,29 |

5 день 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|--------------------------------------|--------------|-----------------|------------------|------|----------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 14 | Макаронны отварные с сыром | 29,64 | 150/5/20 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 161 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 3,86 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0,00 | | | | | |
| | Итого | 35,54 | | 6,1 | 6,77 | 46,75 | 271 |

5 день 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | ЦЕНА | Масса порции | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------------|------|----------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |
| 14 | Макаронны отварные с сыром | 35,57 | 180/5/20 | 3,2 | 7,15 | 20,1 | 171 |
| 943 | Чай с сахаром, лимоном | 3,86 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | | 0,00 | | | | | |
| | Итого | 41,47 | | 6,6 | 8,51 | 48,36 | 281 |

Обед

| | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 70,71 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 206 | суп картофельный с горохом | 19,57 | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 21,09 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 244 | рыба припущенная с овощами | 102,83 | 100/30 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 |
| 349 | компот из ягод | 18,42 | 200 | 1,4 | 0 | 20,2 | 112,4 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--------|--------|------|------|-------|--------|
| 70 | Овощи свежие или консерв | 22,60 | 60 | 4 | 0,4 | 6,7 | 40,38 |
| 206 | суп картофельный с горохом | 24,46 | 250 | 6,21 | 7,01 | 14,25 | 110,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 25,30 | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| 244 | рыба припущенная с овощами | 102,83 | 100/30 | 9,72 | 2,56 | 5,48 | 61,1 |
| 349 | компот из ягод | 18,42 | 200 | 1,4 | 0 | 20,2 | 112,4 |
| | Хлеб пшеничный | 2,03 | 20 | 3,2 | 1,36 | 14,26 | 82 |

