

7 День 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
				Белк и	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	31,75	30/20	9,1	10,9	20,3	112,5
168	каша рисовая	24,80	150	2,32	3,96	28,97	161
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
Итого		59,23		11,7	14,9	63,22	301,5

7 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	31,75	30/20	9,14	10,9	20,25	112,5
168	каша рисовая	33,07	200	2,98	4,58	32	132,5
943	Чай с сахаром	2,68	200	0,2	0	14	28
Итого		67,50		12,3	15,52	66,25	273

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
197	Рассольник ленинградский с перловкой	16,18	200	1,68	4,09	13,27	96,6
309	макароны отварные с маслом	7,74	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45
608	котлета мясная	21,70	100	15,6	11,55	15,7	228,75
	сок яблочный	11,51	200	0,6	0,2	22,6	140
	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		83,80		33	23,72	111,8	834,18
Всего за день		143,04		44,6	38,62	175	1135,7

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
197	Рассольник ленинградский с перловкой	20,23	250	1,68	4,09	13,27	96,6
309	макароны отварные с маслом	9,29	180	5,52	4,52	26,45	168,45
608	котлета мясная	21,70	100	17,2	14,56	18,2	248,34
	сок яблочный	11,51	200	0,6	0,2	22,6	140
	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		89,39		34,6	26,73	114,3	853,77
Всего за день		156,90		47	42,25	180,5	1126,77

8 День 7- 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
				Белк и	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
469	Запеканка творожная со сгущ. молоком	73,85	150/20	27,8	18	32,4	279,6
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
		0,00					
	Итого	77,71		28	18	46,4	307,6

8 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак							
469	Запеканка творожная со сгущ. молоком	98,46	200	32,2	21,48	36,1	301,24
943	Чай с сахаром, лимоном	3,86	200	0,2	0	14	28
		0,00					
	Итого	102,33		32,4	21,48	50,1	329,24

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
87	суп с рыбными консервами	22,35	200	6,89	12,72	11,47	133,8
679	гречка отварная рассыпчатая	11,66	150	7,46	5,61	35,84	230,45
591	гуляш мясной	84,83	80/50	19,7	17,89	4,76	168,2
349	компот из ягод (смородина)	18,42	200	1,4	0	24,2	112,49
	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	163,93		41,1	39,18	103,3	804,94
	Всего за день	241,64		69,1	57,18	149,7	1112,5

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
87	суп с рыбными консервами	27,94	250	8,23	14,52	13,47	148,97
679	гречка отварная рассыпчатая	13,99	180	7,46	5,61	35,84	230,45
591	гуляш мясной	84,83	80/50	22,4	21,54	7,23	175,32
349	компот из ягод (смородина)	18,42	200	1,4	0	24,2	112,49
	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	171,85		45,1	44,63	107,8	827,23
	Всего за день	274,17		77,5	66,11	157,9	1156,47

9 День 7- 11 лет							
	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белк и	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	7,07	30/20	2,3	4,64	20,1	112,5
8	Каша пшеничная молочная	14,88	150	2,7	5,41	18,49	128,9
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	68,51		8,54	13,77	64,06	386,6

9 День 11- 18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	7,07	30/20	2,32	4,64	20,08	112,5
8	Каша пшеничная молочная	19,84	200	3,2	7,15	20,1	171
959	Какао	18,31	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	фрукт	25,00	130	1,5	0,5	21	172,8
	Итого	70,22		9,04	15,51	65,67	428,7

Обед							
70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
88	Щи со сметаной	18,96	200/10	1,4	3,91	6,79	84,75
304	рис отварной	10,95	150	4,45	4,53	26,67	298,47
608	шницель	43,39	100	15,6	11,55	15,7	228,75
349	компот из ягод	18,42	200	1,4		24,2	112,49
	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	118,39		28,4	22,95	100,4	884,46
	Всего за день	186,90		36,9	36,72	164,5	1271,1

Обед							
70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
88	Щи со сметаной	23,70	250/10	2,2	4,5	7,2	72,4
304	рис отварной	13,14	180	4,45	4,53	26,67	298,47
608	шницель	43,39	100	17,2	14,56	18,2	248,34
349	компот из ягод	18,42	200	1,4		24,2	112,49
	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	125,32		30,9	26,55	103,3	891,7
	Всего за день	195,54		39,9	42,06	169	1320,4