

1 День 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
438	омлет натуральный	40,04	150	14,3	22,16	2,65	345,9
943	Чай с сахаром, лимоном	2,68	200	0,2	0	14	28
	Итого	44,75		17,7	23,52	30,91	455,9

1 День 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
438	омлет натуральный	53,38	200	18,53	27,39	3,5	402,3
943	Чай с сахаром, лимоном	2,68	200	0,2	0	14	28
	Итого	58,09		21,93	28,75	31,76	512,3

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
187	Щи со сметаной	18,96	200/10	1,4	3,91	6,79	67,8
679	гречка отварная рассыпчатая	11,66	150	7,46	5,61	35,84	230,45
354	Грудка куриная в сливочном соусе	78,24	80/50	17,7	14,58	4,7	221
	Сок	11,51	200	0,6	0,2	58,6	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	147,05		30,3	25,66	139,69	741,25
	Всего за день	191,79		48	49,18	170,6	1197,15

Обед

70,71	Овощи свежие или консерв	22,60	60	4	0,4	6,7	40,38
187	Щи со сметаной	23,70	250	2,2	4,5	7,2	72,4
679	гречка отварная рассыпчатая	13,99	180	7,46	5,61	35,84	230,45
354	Грудка куриная в сливочном соусе	97,80	100/50	23,6	18,4	6,6	245
	Сок	11,51	200	0,6	0,2	58,6	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	173,68		37,06	30,07	129,2	769,85
	Всего за день	231,77		58,99	58,82	160,96	1282,15

2 День 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
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	Углеводы	
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	Макаронны 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	Макаронны 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	Углево ды	
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	Углево ды	
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	Углево ды	
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	Углево ды	
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 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
14	Макароны отварные с сыром	29,64	150/5/2 0	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
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
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	2,03	30	2,4	1,6	12,8	78

5 день 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ЦЕНА	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	2,03	20	3,2	1,36	14,26	82
14	Макароны отварные с сыром	35,57	180/5/2 0	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	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
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	2,03	30	2,4	1,6	12,8	78

