

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **1 день** |
| Завтрак7-11 лет | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 | 54-3з-2020 |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,6 | 38,2 | 280,9 | 54-3г-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Булочка с повидлом | 100 | 6,9 | 5 | 51 | 275 |  |
| **Итого за завтрак** | **620** | **26,06** | **19,6** | **123,9** | **774,2** |  |
| Обед7-11 лет | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-2з-2020 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,62 | 6,06 | 5,3 | 96,06 | 54-1с-2020 |
| Полуфабрикаты мясные рубленые | 100 | 16,75 | 17,5 | 6,63 | 250,63 | 36 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,3 | 7,1 | 35,5 | 231,6 | 54-12г-2020 |
| Сок  | 200 | 0 | 0 | 7,14 | 40 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 |  |
| **Итого за обед** | **930** | **40,97** | **36,84** | **98,59** | **897,99** |  |
| **Итого за день** | **1550** | **67,03** | **56,44** | **222,49** | **1672,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **2 день**  |
| Завтрак7-11 лет | Каша манная молочная жидкая | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 182  |
| Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| **Итого за завтрак** | **480** | **16,36** | **15,2** | **64,5** | **460,9** |  |
| Обед7-11 лет | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 54-7з-2020 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,91 | 10,1 | 114,2 | 54-2с-2020 |
| Рыба припущенная | 100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | 54-7р-2020 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 54-11г-2020 |
| Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-1хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |  |
| **Итого за обед** | **1010** | **51** | **39,49** | **118,83** | **1656,97** |  |
| **Итого за день** | **1490** | **67,36** | **54,69** | **183,33** | **2117,87** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 3 день |
| Завтрак7-11 лет | Запеканка из творога | 200 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 463,1 | 54-1т-2020 |
| Кофейный напиток  | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| Повидло | 60 | 0,24 | 0 | 39 | 24 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | **500** | **41,4** | **25,2** | **102,7** | **672,3** |  |
| Обед7-11 лет | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,1 | 62,5 | 54-5з-2020 |
| Рассольник  | 200 | 1,18 | 1,7 | 9,6 | 58,36 | 38 |
| Котлета мясная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 54-5м-2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 54-4г-2020 |
| Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| **Итого за обед** | **1010** | **34,59** | **23,69** | **124,9** | **848,51** |  |
| **Итого за день** | **1510** | **75,99** | **48,89** | **227,6** | **1520,81** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 4 день |
| Завтрак7-11 лет | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 54-9к-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 10,13 | 10,6 | 160,6 | 9 |
| **Итого за завтрак** | **500** | **23,76** | **27,73** | **76,5** | **647,6** |  |
| Обед7-11 лет | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 54-3з-2020 |
| Суп из овощей | 200 | 5,12 | 6,22 | 10,74 | 119,44 | 46 |
| Гуляш | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 |  |
| Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 54-23г-2020 |
| Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| **Итого за обед** | **1030** | **53,32** | **31,12** | **112,54** | **860,24** |  |
| **Итого за день** | **1530** | **78,08** | **58,85** | **189,04** | **1507,84** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 5 день |
| Завтрак7-11 лет | Каша «Дружба» | 200 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 178,0 | 54-16к-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2г-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| **Итого за завтрак** | **440** | **8,36** | **7,3** | **49,6** | **298,8** |  |
| Обед7-11 лет | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-2з-2020 |
| Суп с рыбными консервами  | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 117,72 | 90 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 134,2 | 54-9г-2020 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 54-1хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 |  |
|  | Булочка с повидлом | 100 | 6,9 | 5 | 51 | 275 |  |
| **Итого за обед** | **930** | **25,6** | **17,78** | **139,98** | **821,62** |  |
| **Итого за день** | **1370** | **33,96** | **25,08** | **189,58** | **1120,42** |  |
| **Итого за первую неделю** |  | **324,42** | **245,52** | **1053,26** | **7708,67** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 6 день |
| Завтрак7-11 лет | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 5,58 | 17,72 | 143,2 | 54-19к-2020 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 10,13 | 10,6 | 160,6 | 9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2г-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| **Итого за завтрак** | **500** | **16,26** | **16,11** | **54,02** | **424,6** |  |
| Обед7-11 лет | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,6 | 122,6 | 54-6з-2020 |
| Свекольник на мясном бульоне | 200 | 1,3 | 3,64 | 8,74 | 72,98 | 21 |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 54-1г-2020 |
| Печень говяжья по-строгоновски | 100 | 9,4 | 23,4 | 1,0 | 252 | 54-18м-2020 |
| Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 49 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
|  |  Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |  |
| **Итого за обед** | **1030** | **29,9** | **47,72** | **125** | **1048,18** |  |
| **Итого за день** | **1530** | **46,16** | **63,83** | **179,02** | **1472,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 7 день |
| Завтрак7-11 лет | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 | 54-1о-2020 |
| Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 54-3з-2020 |
| Кофейный напиток  | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| **Итого за завтрак** | **540** | **24,96** | **30** | **38,4** | **522,9** |  |
| Обед7-11 лет | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 54-7з-2020 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 54-7с-2020 |
| Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 54-12м-2020 |
| Компот из апельсинов или мандаринов | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
|  | Булочка с повидлом | 100 | 6,9 | 5 | 51 | 275 |  |
| **Итого за обед** | **960** | **48,16** | **25,46** | **168,96** | **1099,5** |  |
| **Итого за день** | **1500** | **73,12** | **55,46** | **207,06** | **1622,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 8 день |
| Завтрак7-11 лет | Сырники | 200 | 34,2 | 18,0 | 44,8 | 478,6 | 54-6т-2020 |
| Соус шоколадный | 60 | 3,24 | 2,82 | 25,26 | 139,44 | 54-8соус-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| **Итого за завтрак** | **500** | **45,2** | **25,62** | **101,76** | **819,24** |  |
| Обед7-11 лет | Салат из вареной свеклы с зеленым горошком | 100 | 3,3 | 10,0 | 10,1 | 144 | 53 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,34 | 11,4 | 94,06 | 54-6с-2020 |
| Рыба припущенная | 100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | 54-7р-2020 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 54-6г-2020 |
| Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2г-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| **Итого за обед** | **1030** | **51,72** | **37,02** | **116,13** | **1005,43** |  |
| **Итого за день** | **1530** | **96,92** | **62,64** | **217,89** | **1824,67** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 9 день |
| Завтрак7-11 лет | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288,0 | 54-6к-2020 |
| Кофейный напиток | 200 |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 10,13 | 10,6 | 160,6 | 9 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |  |
| **Итого за завтрак** | **600** | **25,06** | **27,53** | **85,6** | **695,6** |  |
| Обед7-11 лет | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,1 | 62,5 | 54-5з-2020 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 54-8с-2020 |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 54-1г-2020 |
| Котлета мясная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 54-5м-2020 |
| Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| Сок | 200 | 0,1 | 0 | 18,9 | 73 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| **Итого за обед** | **930** | **36,89** | **24,79** | **117,88** | **832,39** |  |
| **Итого за день** | **1430** | **61,95** | **52,32** | **203,48** | **1527,99** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 10 день |
|  | Яйцо варёное | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| Завтрак7-11 лет | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 54-21к-2020 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| Булочка с повидлом | 100 | 6,9 | 5 | 51 | 275 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| **Итого за завтрак** | **580** | **27,76** | **25,03** | **116,2** | **807,8** |  |
| Обед7-11 лет | Салат из свёклы отварной  | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 | 54-13з-2020 |
| Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 4,94 | 6,22 | 11,24 | 120,74 | 54-11с-2020 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323,0 | 54-9м-2020 |
| Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 |  |
| Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 10,13 | 10,6 | 160,6 | 9 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итого за обед** | **980** | **32,54** | **31,3** | **97,9** | **810,44** |  |
| **Итого за день** | **1460** | **52,9** | **47,2** | **203,5** | **1457,64** |  |
| **Итого за вторую неделю** |  | **331,05** | **281,15** | **1010,95** | **7905,48** |  |
| **Итого за 10 дней**  |  | **655,47** | **526,67** | **2064,21** | **15614,15** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7-11 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Итого за 10 дней | 655,47 | 526,67 | 2064,21 | 15614,15 |