

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром(15/6/30)	50	5,58	8,32	14,84	157,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
пром	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,40
	Итого за завтрак	600	17,83	23,26	86,70	630,00

День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
пром	горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12
259	Жаркое по - домашнему	210	18,5	20,7	18,9	337,1
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,40
	Итого за завтрак	640	24,35	21,85	74,69	595,92

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,14
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	160	4,98	7,89	32,18	219
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	10,05	11,34	11,9	190
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за завтрак	770	25,38	28,04	108,78	790,44
День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре карофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1
	Итого за завтрак	620	25,62	21,05	110,29	744,85

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
15	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
	Итого за завтрак	535	25,36	33,81	56,91	635

День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
пром	Хлеб пшенич	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180
	Итого за завтрак	510	12,33	14,86	102,93	616,3

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
279	Тефтели из говядины в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142
303	каша вязкая(гречневая)	150	4,58	5,01	20,52	145,5
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	Итого за завтрак	705	18	16,43	92,95	593,64
День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2
234	котлеты/биточки рыбные	100	8,65	6,9	12	143,75
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Йогурт фрукт. в индив. упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	Итого за завтрак	760	21,16	20,97	100,26	674,6

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
224	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	180	18,7	17,8	58,9	470,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	Итого за завтрак	540	26,42	22,22	108,04	739,6
День: десятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	51,42
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	13,72	20,5	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за завтрак	775	27,93	32,69	105,07	827,92