

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 1

Период: лето 2025 ; Возрастная категория 7-11 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		блюда	белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1-я День 1-й	Каша вязкая (гречневая)	150	4,58	5,01	20,52	145,50
	Печень в сметанном соусе	110	11,75	13,07	1859	238,99
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		620	19,26	19,233	83,77	587,97
ОБЕД						
неделя 1-я День 1-й	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80
	Суп из овощей	200	1,60	3,62	16,06	103,22
	Гуляш мясной	100	14,06	16,79	13,89	262,91
	Макароны отварные с маслом	150	5,30	5,14	21,17	152,03
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	50	,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,60	16,75	81,42
итого за обед		800	26,85	27,139	117,47	820,67
День 1-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		46,10	46,37	201,23	1408,64

Зав.производством _____



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.И.Жваков



СОГЛАСОВАНО:
Директор

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 2 _____

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		блюда	белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 2-й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160/10	14,74	15,79	48,67	370,81
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
	итого за завтрак	525	20,04	21,043	84,95	587,37
ОБЕД						
неделя 1 -я День 2 -й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10
	Брсс с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	15,53	103,34
	Рыба, тушёная с томатом и овощами	120	15,92	16,12	10,19	249,49
	Картофель отварной	160	3,08	6,03	21,32	151,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,0	122,29
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,60	16,75	81,42
итого за обед		830	26,82	27,481	117,23	822,43
День 2- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		46,86	48,52	202,18	1409,80

Зав.производством _____



ДЕНЬ № 3

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергети-	
		блюда	белки	жиры	углеводы	ческая	
			Б	Ж	У	ценность	
ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 3 -й	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,96	8,87	31,72	230,51	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,2	62,84	
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		600	19,63	19,787	82,85	590,94	
ОБЕД							
неделя 1 -я День 3 -й	Икра овощная	60	1,125	2,7	4,5	47,03	
	Щи зелёные	200	2,18	5,300	7,16	85,06	
	Котлета из птицы	90	15,70	14,98	15,03	245,35	
	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,24	28,36	165,60	
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	1256	61,07	
итого за обед		780	27,63	28,358	118,11	824,00	
День 3- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			47,25	48,15	200,96	1414,94

Зав.производством

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом «АЛСАНЬ»
А.Л. [подпись]

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

МБОУ ГИМНАЗИЯ № 20

Итого: 2315070541

ОГРН 1032309085665

ДЕНЬ № 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			блки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1-я День 4-й	Каша жидкая молочная (манная)	200	6,21	9,02	27,26	215,01
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80
	Какао с молоком и витаминами	200	6,045	4,88	15,47	129,15
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,30	8,37	40,71
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		585	18,87	19,587	83,56	588,20
ОБЕД						
неделя 1-я День 4-й	огурец в нарезке	60	0,525	0,075	1,5	8,48
	Суп картофельный с клёцками	200	,846	3,374	15,984	10569
	Кабачки фаршированные	160 / 40	18,29	23,15	33,69	416,28
	с мясом и рисом					
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,10	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
итого за обед		740	26,28	27,740	16,23	819,40
День 4- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		45,15	47,33	199,79	1407,60

Зав.производством

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор

гимназия № 20

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 5**Период: лето 2025 ; Возрастная категория 7-11 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 5 -й	Суп молочный с макаронами	200	14,37	14,63	28,41	305,75	
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	
	Кондитерка (печенье)	15	0,606	3,171	6,371	53,44	
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		585	18,47	19,100	83,63	583,02	
ОБЕД							
неделя 1 -я День 5 -й	Перец болгарский в нарезке	60	0,825	0,075	2,925	15,38	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,334	7,302	13,428	54,80	
	Шницель рыбный (минтай)	90	10,32	13,26	16,61	227,03	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,1	80,77	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	2,56	61,07	
	итого за обед		810	27,18	27,531	117,22	826,00
День 5- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			45,64	46,63	200,85	1409,02

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 6

Период: лето 2025 ; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 2 -я День 6 - й	Плов из птицы	170	14,17	13,83	17,32	250,39	
	чай с яблоком и сахаром	200	0,23	0,05	7,50	31,60	
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		580	19,26	19,685	83,75	588,31	
ОБЕД							
неделя 2 -я День 6 - й	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	
	Суп с лапшой домашней	200	2,052	4,434	6,325	152,21	
	Голубцы ленив е	150/50	18,96	21,996	28,70	390,40	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
итого за обед		740	26,16	27,843	116,39	820,46	
День 6- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			45,42	47,5	200,13	1408,76

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 7

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 2 - я День 7 - й	Запеканка из творог с молоком сгущённым	170/ 10	4,84	15,82	49,61	400,16
	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,000	53,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69
	Хлеб пшеничный	20	0,77	0,275	10,84	48,92
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
	итого за завтрак	525	19,75	20,934	0,47	592,26
ОБЕД						
неделя 2 - я День 7 - й	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,392	4,216	13,2	108,40
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67
	Рыба запечённая в сметанном соу е	10/30	13,95	16,12	14,62	259,36
	Кисель из сухофруктов	200	0,407	0,02	27,589	112,16
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
итого за обед	840	26,49	27,191	117,07	818,87	
День 7- й ВСЕГО: за ЗАВТРАК – ОБЕД			46,24	48,13	197,54	1411,13

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
Директор
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 8

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 2 - я День 8 - й	Ёжики с мясом	150/40	847	1,70	31,69	252,89	
	Сыр порциями	10	2,334	2,94	0,000	35,87	
	Какао с молоком и витаминами	200	6,045	4,88	15,47	129,15	
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	5,70	
итого за завтрак		560	19,57	19,670	82,57	583,70	
ОБЕД							
неделя 2 - я День 8 - й	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	
	Щи из свежей капусты картофелем	200	4,6	5,4	13,6	121,40	
	Печень по строгановски	110	12,56	16,94	11,62	250,18	
	Макароны отварные / и кукуруза	90/60	3,27	3,47	18,3	117,40	
	отварная (консервированная)		1,2	0,2	6,1	31,30	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
итого за обед		800	26,95	27,247	11698	822,04	
День 8- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,52	46,92	199,55	1405,74

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор
г. Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 9

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 2 - я День 9 - й	Каша "Дружба"	200	4,63	6,00	22,75	160,66	
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		630	19,64	17,346	88,90	590,37	
ОБЕД							
неделя 2 - я День 9 - й	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	
	Рассольник ленинградский	200	1,614	4,072	19,58	117,19	
	Биточек из говядины	90	18,23	10,68	13,12	226,37	
	Рагу овощное	180	3,03	11,84	24,74	217,64	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71	
итого за обед		800	26,96	27,654	117,26	824,57	
День 9- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,59	45,00	206,16	1414,93

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 10

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-
			белки	жиры	углеводы	ческая
			Б	Ж	У	ценность
ЗАВТРАК						
неделя 2 -я День 10 - й	Омлет с птицей	180	14,29	15,74	29,91	308,15
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,37	40,71
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		560	18,03	21,115	83,06	582,87
ОБЕД						
неделя 2 -я День 10 - й	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
	Свекольник	200	1,78	4,73	19,49	127,63
	Зразы рубленные	100	17,18	7,25	6,500	147,80
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,92	15,1	27,2	257,38
	Сок персиковый	200	1	0	23,4	97,60
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
итого за обед		820	28,20	28,315	118,55	826,57
День 10-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		46,22	49,43	201,61	1409,44

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 11

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 3 - я День 11 - й	Печень оригинальная	90	12,08	4,20	10,53	138,19
	Макароны, запечённые с яйцом	150	1,24	5,54	26,64	166,26
	Какао с молоком и витаминами	200	6,045	4,88	15,47	129,15
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
итого за завтрак		510	22,60	15,622	86,88	592,50
ОБЕД						
неделя 3 - я День 11 - й	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48
	Суп картофельный с клёцками	200	2,846	3,374	15,984	105,69
	Рагу с птицей	200	17,57	21,90	26,40	372,98
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	55	2,12	0,76	29,81	134,52
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за обед		855	26,19	27,196	117,23	820,43
День 11-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		48,79	42,82	204,11	1412,93

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 12

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 3 - я День 12 - й	Суп молочный с крупой (пшено)	200	10,11	9,90	29,78	248,63	
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	
	Кондитерка (печенье)	20	0,807	4,227	8,493	71,25	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	
итого за завтрак		530	19,25	19,711	83,27	583,41	
ОБЕД							
неделя 3 - я День 12 - й	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,846	4,092	8,33	81,53	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	
	Тефтели рыбные	100	14,91	16,06	4,12	220,63	
	Кисель из сухофруктов	200	0,407	0,02	27,589	112,16	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за обед		930	26,60	27,607	117,28	826,86	
День 12-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			45,86	47,32	200,55	1410,26

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 13

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 3 - я День 13 - й		160 / 10					
	Запеканка из творога с молоком сгущённым		14,74	15,79	48,67	370,81	
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	
	Хлеб пшеничный	25	0,96	0,34	13,55	61,15	
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		515	16,42	23,824	82,37	587,43	
ОБЕД							
неделя 3 - я День 13 - й	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	
	Суп из овощей	200	1,60	3,62	16,06	103,22	
	Жаркое по домашнему	200	19,68	22,56	29,27	398,87	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
итого за обед		750	26,81	27,529	117,31	823,98	
День 13-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			43,23	51,35	199,68	1411,42

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
Директор
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 14

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 3 - я День 14 - й	Суп молочный с крупой (гречка)	200	9,45	5,99	22,06	179,93
	Кондитерка (печенье)	15	0,606	3,171	6,371	53,44
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69
	Оладьи	70	7,82	10,08	29,51	240,07
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
итого за завтрак		515	19,23	19,656	83,45	584,51
ОБЕД						
неделя 3 - я День 14 - й	Овощи консервированный	60	1,03	3,00	5,08	51,42
	(порциями (капуста квашеная))					
	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	200	1,756	2,224	12,312	76,29
	Плов с говядиной	185	19,25	20,69	21,21	344,07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22,84	91,89
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за обед		845	26,98	27,627	117,30	823,18
День 14-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		46,20	47,28	200,75	1407,69

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____
Г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 15

Период: лето 2025; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 3 - я День 15 - й	Каша жидкая молочная (овсяная)	200	10,08	6,37	31,81	225,97	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,86	5,17	15,43	131,80	
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71	
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		570	18,75	19,937	82,78	589,66	
ОБЕД							
неделя 3 - я День 15 - й	Огурец в нарезке	60	0,53	0,08	1,50	8,48	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	15,53	103,34	
	Биточки особые	90	17,78	15,07	17,99	259,41	
	Рагу из овощей с кабачками	180	3,42	7,74	16,83	153,00	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
итого за обед		820	28,17	28,295	117,13	818,05	
День 15-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,92	48,23	199,91	1407,70

Зав.производством _____