

Период: Осень -Зима

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК | Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец соленный 170,30/30,30 | 260 | 9,80 | 10,30 | 28,70 | 249,40 |
| 273 Партнер,2013 | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,20 | 0,04 | 10,2 | 41,0 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,25 | 10,9 | 60,1 | 393,6 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 59 Партнер 2013 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,20 | 2,10 | 15,10 | 89,00 |
| 123 Партнер 2013 | Плов из куриной грудки 30/120 | 150 | 14,70 | 11,50 | 31,00 | 301,70 |
| 282 Партнер 2013 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,09 | 0,09 | 12,3 | 50,6 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| ТТК 16 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за Обед | | 715 | 22,59 | 14,88 | 101,15 | 646,7 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 189 Партнер 2013 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным145/5 | 150 | 4,70 | 6,40 | 24,80 | 175,00 |
| ТК 42 с6 1983 | Сыр порционный | 10 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 36,10 |
| 271 Партнер,2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| ТТК 16 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 11,05 | 10,06 | 65,8 | 401,3 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 16 Партнер 2013 | Салат из моркови с маслом растительным | 60 | 0,60 | 2,70 | 8,70 | 60,00 |
| 56 Партнер 2013 | Рассольник по Ленинградски со сметаной195/5 | 200 | 1,60 | 3,40 | 10,6 | 83,20 |
| 91 Партнер 2013, С6 1996 № 469 | Азу из говядины с макаронными изделиями отварными 25/20; 150 | 195 | 13,80 | 14,30 | 37,50 | 333,80 |
| ТТК 12 | Компот из ягодной смеси | 200 | 0,20 | 0,10 | 11,70 | 48,0 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 720 | 21,4 | 21,29 | 101,45 | 683,4 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 126 Партнер 2013 | Котлеты куриные с томатным соусом 60/30 | 90 | 9,0 | 11,00 | 11,00 | 196,00 |
| 133 Партнер 2013 | Картофельное пюре | 170 | 5,10 | 5,95 | 24,80 | 167,60 |
| 274 Партнер,2013 | Чай витаминизированный | 200 | 0,08 | 0,00 | 11,80 | 45,20 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17,43 | 17,51 | 68,8 | 512 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 52 Партнер 2013 | Щи из свежей капусты со сметаной 195/5 | 200 | 1,30 | 4,05 | 6,70 | 68,10 |
| ТК, 465 Сб 1996 | Рис отварной с гуляшом из птицы 120,20/20 | 160 | 7,85 | 9,60 | 33,80 | 253,10 |
| 281 Партнер 2013 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,90 | 0,05 | 20,6 | 89,00 |
| ТТК 16 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 725 | 15,65 | 14,89 | 103,85 | 615,6 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 184 Партнер 2013 | Каша молочная манная с маслом сливочным 165/5 | 170 | 4,10 | 7,10 | 19,30 | 157,6 |
| 215 Партнер 2013 | Запеканка из творога со сгущ,молоком 70/20 | 90 | 13 | 9,9 | 20,70 | 228,2 |
| 271 Партнер,2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 20,35 | 17,56 | 71,2 | 529 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 25 Партнер 2013 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,80 | 4,80 | 4,00 | 61,80 |
| Сб 1983 № 234 | Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | 4,70 | 2,10 | 16,40 | 95,00 |
| Сб 1996 № 464, 92 Партнер 2013 | Каша гречневая с мясом(говядина) 130,25/20 | 175 | 11,80 | 12,30 | 19,70 | 236,40 |
| ТТК 10 | Компот из яблок,вишни | 200 | 0,1 | 0,06 | 15,20 | 62,0 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 700 | 22,6 | 20,05 | 88,25 | 613,6 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 96 Партнер 2013 | Плов из говядины 22/138 | 160 | 10,3 | 21,80 | 37,10 | 386,00 |
| 275 Партнер 2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,80 | 14,90 | 91,00 |
| Пром | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,55 | 28,36 | 77,7 | 642,2 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| Сб 1983 № 216 | Суп Крестьянский со сметаной 195/5 | 200 | 1,50 | 4,20 | 7,0 | 80,90 |
| НИИ № 54-14р | Биточки Любительские рыбные 60/30 | 90 | 7,70 | 4,70 | 4,5 | 81,90 |
| 133 Партнер 2013 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 5,30 | 21,80 | 147,80 |
| 271 Партнер,2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 705 | 17,6 | 14,99 | 76,25 | 509 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 206 Партнер 2013 | Макаронные изделия с тертым сыром | 160 | 7,9 | 6,9 | 34,50 | 232,4 |
| 271 Партнер,2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| ТТК 16 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 11,55 | 7,86 | 75,5 | 422,6 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 52 Партнер 2013 | Щи из свежей капусты со сметаной 195/5 | 200 | 1,30 | 4,05 | 6,70 | 68,10 |
| 123 Партнер 2013 | Плов из мяса птицы (филе) 30/120 | 150 | 21,00 | 14,50 | 29,3 | 336,30 |
| 274 Партнер,2013 | Чай витаминизированный | 200 | 0,08 | 0,00 | 11,80 | 45,20 |
| Пром | Фруктовое пюре | 125 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 36,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 740 | 27,58 | 19,34 | 89,75 | 644 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 175 Партнер 2013 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным 195/5 | 200 | 7,30 | 9,69 | 35,40 | 265,60 |
| 260 Партнер 2013 | Плюшка Новомосковская | 60 | 4,70 | 3,50 | 21,30 | 174,00 |
| 273 Партнер,2013 | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,20 | 0,04 | 10,20 | 41,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,45 | 13,79 | 88,1 | 583,8 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 6 Партнер 2013 | Салат из свежей капусты | 90 | 2,00 | 4,00 | 9,50 | 81,90 |
| 63 Партнер 2013 | Суп картофельный с горохом и гречками 190/10 | 200 | 5,60 | 3,20 | 39,00 | 189,00 |
| Сб 1996 № 394 | Жаркое по домашнему из говядины 30/120 | 150 | 11,00 | 12,80 | 16,20 | 227,70 |
| 282 Партнер 2013 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,09 | 0,09 | 12,30 | 50,60 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 705 | 23,89 | 20,88 | 109,95 | 707,6 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 99 Партнер 2013 | Биточки мясные с томатным соусом 60/30 | 90 | 11,00 | 8,00 | 9,00 | 153,00 |
| 464 Сб 1996 | Каша гречневая с маслом сливочным | 170 | 5,20 | 5,60 | 24,10 | 166,10 |
| 277 Партнер 2013 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | 100,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 23,05 | 17,46 | 68 | 522,3 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 61 Партнер 2013 | Суп картофельный с рисом | 200 | 1,60 | 1,50 | 11,60 | 68,00 |
| 124 Партнер 2013 469 Сб.рец 1996 | Макаронные изделия отварными с фрикадельками куриными, соусом 155,30/30 | 215 | 10,60 | 9,20 | 41,40 | 292,90 |
| ТТК10 | Компот из свежих яблок и вишни | 200 | 0,10 | 0,06 | 15,20 | 62,0 |
| Пром | Шоколад Аленка | 20 | 1,40 | 6,60 | 3,80 | 110,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 700 | 18,9 | 18,15 | 104,95 | 691,3 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| 189 Партнер 2013 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 155/5 | 160 | 4,90 | 6,80 | 27,30 | 188,50 |
| 273 Партнер, 2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 40,00 |
| ТТК 16 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 8,55 | 7,76 | 68,3 | 378,7 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| Сб 1983 № 234 | Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | 4,70 | 2,10 | 16,40 | 94,80 |
| 107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013 | Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом 175,30/30 | 235 | 7,60 | 16,6 | 22,60 | 268,20 |
| ТТК 12 | Компот из ягодной смеси | 200 | 0,20 | 0,10 | 11,60 | 48,00 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 700 | 17,7 | 19,59 | 83,55 | 569,4 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | |
| НИИ № 54-14р | Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30 | 90 | 7,70 | 4,70 | 4,50 | 81,90 |
| 133 Партнер 2013 | Картофельное пюре | 170 | 3,60 | 6,00 | 24,70 | 167,50 |
| 273 Партнер,2013 | Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41,0 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 40 | 3,25 | 0,56 | 21,20 | 103,20 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 14,75 | 11,3 | 60,6 | 393,6 |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | |
| 54 Партнер 2013 | Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5 | 200 | 1,30 | 4,80 | 11,0 | 91,70 |
| 126 Партнер 2013 | Котлета куриная с соусом 60/30 | 90 | 9,0 | 11,00 | 11,00 | 196,00 |
| Сб 1996 № 464 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 4,70 | 5,00 | 20,70 | 146,00 |
| 281 Партнер 2013 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,50 | 58,50 |
| СГР | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания | 35 | 2,80 | 0,49 | 18,55 | 90,30 |
| СГР | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 68,10 |
| Итого за Обед | | 705 | 20,4 | 21,59 | 90,15 | 650,6 |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | |
| Итого за период завтрак | | 500 | 15,498 | 14,256 | 70,41 | 477,91 |
| Итого за период обед | | 711,5 | 20,831 | 18,565 | 94,93 | 633,12 |

