

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком (150/25)	175	29,4	8,6	31	319,1	54-6г
	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	54-фс
	Кондитерское изделие (печенье) промышленного производства	25	2,05	3,87	16,62	110	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	36,55	16,57	72,02	582,8	
Неделя 1 День 1 Обед	Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,26	9,68	90,24	54-2с
	Биточек из говядины	90	16,43	15,71	14,7	265,5	54-6м
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	51-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их	
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	31,82	26,01	120,02	849,65	
Неделя 1 День 2 Завтрак	Зеленый горошек консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Птица отварная	90	28,9	22,13	1,13	139,27	54-21м
	Картофель тушеный с луком	150	5	2,4	21	125	171
	Кисло-молочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90,9	423
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	45,81	29,81	61,92	521,25	
Неделя 1 День 2 Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Суп лапша домашняя	200	2,8	5,8	13,9	120	128
	Запеканка из печени с рисом	180	22,2	18	8,9	289	355
	Сок фруктовый яблочный	200	0,5	0,1	10,1	46	54
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	34,39	31,04	80,64	748,31	
Неделя 1 День 3 Завтрак	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом (90/30)	120	13,05	13,2	72	199,65	54-16м
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2г
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,24	14,74	70,3	54-их
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	23,65	21,39	139,42	586,72	
Неделя 1 День 3 Обед	Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп гороховый	200	5,04	2,86	11,72	92,6	113
	Яйцо отварное	1 шт	4,8	4	0,3	56,5	54-6о
	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4	54-10м
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	54-фс	
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	43,53	33,2	89,86	835,41	

Неделя 1 День 4 Завтрак	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	1,33	3	4,8	51,6	45
	Котлета рыбная	90	12,78	12,34	7,74	102,8	54-3р
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Сок фруктовый яблочный	200	0,5	0,1	10,1	46	54
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,24	14,74	70,3	54-их
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	22,03	21,23	66,61	460,35	
Неделя 1 День 4 Обед	Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп из овощей с мясными фрикадельками (200/20)	220	7,16	7,66	6	121,6	123
	Плов (с мясом свинины)	180	16,2	18,8	28,35	262	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	30,85	27,5	82,39	618,01	
Неделя 1 День 5 Завтрак	Икра кабачковая пром изг	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	Сыр порция	10	2,33	2,93	0	35,86	54-1з
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	54-фс
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,29	17,2	82,01	54-их
Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	21,95	21,91	57,76	525	
Неделя 1 День 5 Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами(30)	120	19,37	13,54	7,54	230	54-10р
	Картофель отварной	150	4,14	7,71	15,42	147,1	152
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	51-1хн
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье)	35	2,87	5,42	23,27	154	55
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	36,49	31,03	117,33	897,91	

Неделя 2 День 1 Завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Котлета из говядины	90	16,43	15,71	14,7	265,5	54-6м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Кисло-молочный напиток (йогурт)	200	5,8	5	8	101	470
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	37,12	33,79	93,99	829,88	
Неделя 2 День 1 Обед	Помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Суп гороховый	200	5,04	2,86	11,72	92,6	112
	Жаркое по -домашнему (говядина)	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
	ИТОГО ЗА ОБЕД		695	32,63	22,6	76,96	645,01
Неделя 2 День 2 Завтрак	суп молочный манный	200	4,8	5	16,44	160	140
	хлеб с маслом и сыром (15/5/15)	35	4,7	7,9	7,3	124	3
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	Кондитерское изделие	25	1	9,87	13,55	142,25	55
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	54-фс
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,24	14,74	70,3	54-их
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	13,47	23,51	69,68	573,97	
Неделя 2 День 2 Обед	Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с
	Рагу овощное с птицей	240	14,4	13,44	23,28	278,4	376
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	27,33	20,62	83,48	637,59	
Неделя 2 День 3 Завтрак	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Рыба (горбуша) тушенная в томате с овощами(30)	120	19,37	13,54	7,54	230	54-10р
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Сок фруктовый яблочный	200	0,5	0,1	10,1	46	54
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	28,86	22,22	71,13	604,98	
Неделя 2 День 3 Обед	Помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Суп картофельный	200	3,25	3,37	10,75	86,25	112
	Тефтели из говядины с рисом и томатным соусом (90/30)	120	13,05	13,2	72	199,65	54-16м
	Каша ячневая	150	4,28	4,68	29,98	179,2	208
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	28,77	22,39	163,07	712,31	



Неделя 2 День 4 Завтрак	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	1,33	3	4,8	51,6	45
	Плов (с мясом свинины)	180	16,2	18,8	28,35	262	443
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Кондитерское изделие (вафли) промышленного производства	25	0,7	0,83	19,32	88,5	55
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	27,02	26,21	92,86	632,08	
Неделя 2 День 4 Обед	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Суп с пшеном	200	2	2,4	14,64	90,4	114
	Котлета из говядина	90	16,43	15,71	14,7	265,5	54-6м
	Картофель тушеный с луком	150	5	2,4	21	125	171
	Сок фруктовый яблочный	200	0,5	0,1	10,1	46	54
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	32,92	21,75	105,48	756,61	
	Печень по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	173,7	355
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	51-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	54-их
	Хлеб ржаной	25	1,93	0,35	9,43	50,25	54-их
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	26,24	14,34	75,53	538,08
Неделя 2 День 5 Обед	Помидор нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,26	9,68	90,24	54-2с
	Котлета рыбная	90	12,78	12,34	7,74	102,8	54-3р
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,41	24,58	117,16	54-их
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,96	90,45	54-их
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	28,07	22,64	100,56	637,05	
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАКИ			282,7	230,98	800,92	5855,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ЗАВТРАК			28,27	23,10	80,09	585,51	
ВСЕГО ЗА ОБЕДЫ			326,8	258,78	1019,79	7337,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ОБЕД			32,68	25,878	101,979	733,786	

* - в период сезонности с 15 октября 2023 огурцы, помидоры свежие меняются на квашенные
Салаты из свежей белокачанной капусты выдаются круглогодично, в период с 1 марта до нового урожая капуста проходит термическую обработку

