

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Дети 7-11****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Колбаса в/к	20	2,8	4,4		50,8	16
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		465	17,6	22	66,2	535,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	80	1,5	9,7	5,9	117	578
	Щи по-уральски (с крупой)	300	13,5	24,3	43,2	444	99
	Птица отварная к 1му блюду	30	4,1	3,6	0,1	40,5	341
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	20,7	12,3	14,4	276	275
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 035	48,1	51,5	155,7	1294,1	
Полдник							
	Кисель из с\м клюквы	180	0,2	0,2	17,9	74,5	418
	Пирожки печенье из теста дрожжевого с яблоком	100	5,5	2,5	46,2	229	476
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Полдник		380	26,7	6,7	67,1	439,5	
Ужин1							
	Салат "Купидон"	80	6,8	10,1	24,1	92,5	131
	Котлеты, биточки, шницели.	100	15,1	10,3	13,3	212	307
	Макароны отварные.	180	6,3	4,5	29,5	199,8	246
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		690	37,1	27,8	130,5	821,5	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 230	139,5	112,4	493,8	3477,1	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из пшена и риса молочная жид. "Дружба"	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		460	20,3	20,6	67,4	538,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из свежих овощей.	100	1,4	10,2	3,5	108	31
	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Печень по-строгановски.	100	15,4	8,4	5,1	150	302
	Картофель отв., с р\м	300	6,1	12	35,4	306	360
	Капуста цветная отв. с маслом сливочным	50	2,9	2	2,6	33,5	162
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 185	48,1	43,7	146,1	1183,8	
Полдник							
	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
	Молоко сгущеное	20	1,4	1	11	59	61
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
Итого за Полдник		320	23,7	16,8	52	456,5	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	80	0,6	10	1,4	97,6	36
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Капуста блк тушеная	350	6,3	11,6	15,8	252	171
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		893	40,8	55,6	79,9	1033,9	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 518	140,7	144,5	399,1	3530,9	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром запеч.	130	11,1	9,9	2,1	140,4	254
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	147,8	684
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		445	22,5	20,8	53,5	488,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	80	1,3	5,7	6,7	82,8	555
	Суп из овощей с фасолью	300	3,6	5,7	9,9	105	110
	Жаркое по-домашнему	350	25,9	32,2	34	511	294
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421	
Итого за Обед		1 075	39,6	46,4	148,4	1151,2	
Полдник							
	Кисель из с\м брусники	180	0,4	0,2	20,7	86,4	418
	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	296	500
Итого за Полдник		280	9,3	6,5	71,5	382,4	
Ужин1							
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м	80	0,8	8,1	3,3	89,4	40
	Рыба (филе) припущенная.	230	36,8	5,1	0,9	193,2	272
	Рагу овощное вар1.	350	7,4	16,1	37,5	360,5	175
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
Итого за Ужин1		990	58,8	33,7	103,5	987,9	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 450	138	113,8	431	3344,3	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Завтрак1		545	37,1	22,4	70,4	636,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками.	80	7,8	4,6	3,4	86,4	66
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Птица отварная	100	13,8	11,9	0,4	135	341
	Макароны отварные.	180	6,3	4,5	29,5	199,8	246
	Соус красный	30	0,5	0,5	1,3	11,4	377
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,2	0,2	17,8	74	409
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		995	39,1	28,8	117,2	874	
Полдник							
	Компот из с/м вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с картофелем)	100	255,2	33,7	1652,4	7922	476
Итого за Полдник		300	255,4	33,8	1669,8	7991,4	
Ужин1							
	Сельдь с луком и р.м.	45	5,6	5,4	0,9	74,7	579
	Салат "Светофор"	80	1,8	9,8	53,5	68,8	156
	Тефтели мясные с рисом пар.	120	16,7	17,6	7,8	258	318
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	300	6,8	8,8	45,9	346,8	667
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		875	39,8	44,5	171,9	1066	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 375	381,4	133,9	2103,6	10954,6	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Ветчина детская	30	12,8	19,6		228	17
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		478	27,6	39,9	66,3	735,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	80	1,5	9,7	5,9	117	578
	Борщ "Сибирский"	300	4,5	5,4	21	150	85
	Мясо отварное к 1му блюду	30	7,3	4,4		66,9	289
	Котлеты рыбные любительские	100	11,5	2,9	5,3	92	280
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 115	43,9	37,4	126,7	1015,7	
Полдник							
	Компот из с/м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	100	16,7	11,7	20,8	259,1	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		340	17,1	11,8	67,5	442,1	
Ужин1							
	Огурец свежий.	50	0,4	0,1	1,3	7	70
	Салат Степной	80	1,2	8,2	6,2	103,2	41
	Голубцы лен. с отв. мясом	350	25,6	25,6	32,6	466,2	649
	Чай зеленый с сахаром	200			10	39,9	430,1
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		790	35,2	35,3	101,9	869,1	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 383	131,6	132,2	416,1	3380,5	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	5,8	6,3	18,4	154,8	133
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		463	19,3	19,9	61,6	504,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат рыбный с капустой морской	80	5,7	4,3	3,4	75,2	68
	Суп крестьянский с крупой	300	2,1	6,3	16,5	126	108
	Запеканка картофельная с отв. мясом	350	31,9	11,9	28,4	420	332
	Соус сметанный.	20	0,6	2,7	1,5	33	387
	Отвар шиповника.	200	0,5	0,2	15,7	77,4	686
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 085	49,4	31,7	136,3	1109,5	
Полдник							
	Кисель из см брусники	200	0,4	0,2	23	96	418
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	100	6,5	5,3	36,6	220	476
Итого за Полдник		300	6,9	5,5	59,6	316	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	100	2,6	16,3	11,4	203	72
	Томаты свежие.	30	0,3	0,1	1,1	7,2	71
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Макароны отварные.	180	6,3	4,5	29,5	199,8	246
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		720	30,4	43,4	104	937,3	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
Итого за Ужин2		240	9,2	9,5	36,3	293,6	
Итого за день		3 268	117,2	111,4	443,5	3367,7	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Колбаса в/к	20	2,8	4,4		50,8	16
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		465	17,6	22	66,2	535,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из свежих овощей с яблоком.	80	0,7	6,8	4,7	83,8	568
	Суп рыбный (из консерв)	300	12,2	3,1	20	181,3	592
	Биточки мясные пар.	120	19,5	15,8	7,9	250,2	308
	Каша гречневая рассып-я	180	10,3	10,1	48,6	317,9	353
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Компот из с\м клубники	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 005	50,7	37,6	149	1151,6	
Полдник							
	Ватрушка "С творогом"	100	10,5	10,8	33,9	290,8	703
	Компот из изюма.	180	0,5	0,2	23,9	99	412
Итого за Полдник		280	11	11	57,8	389,8	
Ужин1							
	Икра кабачковая для ДП	80	1,5	9,7	5,9	117	578
	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	17,1	17	298	347
	Картофель отв., с р\м	280	5,7	11,2	33	285,6	360
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		790	37,2	42,4	117,7	1045,4	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
Итого за Ужин2		240	11,4	7,5	56,5	345,6	
Итого за день		3 240	129,9	121,9	492,9	3674,4	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		460	20,3	20,6	67,4	538,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из св. огурцов с перцем и р.м.	80	0,6	5,7	2,1	62	564
	Солянка	300	12,9	29,4	70,5	303,9	223
	Рыба, туш. в томате с овощами	130	0,7	5,9	5,6	78	274
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Компот из с/м брусники.	180	0,2	0,1	15,7	62,5	680
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421	
Итого за Обед		1 115	33,3	56	186,9	1091	
Полдник							
	Кисель из с\м смородины	180	0,2	0,2	18,7	78	418
	Колбаска детская (сосиска), зап. в тесте	100	9,1	12,7	21,6	246,7	637
Итого за Полдник		280	9,3	12,9	40,3	324,7	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	80	2,1	13	9,1	162,4	72
	Птица тушеная	100	12,9	11,3	3,2	173	343
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,2	6,3	41,2	243	353
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		795	34,7	36,1	126,1	982,5	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 310	105,4	132	474,8	3270,9	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	130	13	15,7	2,6	177,7	253
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	147,8	684
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Колбаса в/к	20	2,8	4,4		50,8	16
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		465	27,2	31	54	576,5	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	80	2,6	3,5	6,4	67,6	57
	Огурец свежий.	40	0,3		1	5,6	70
	Щи зелёные	300	6,3	7,8	15,6	159	98
	Рагу из птицы	350	21	27,7	31,2	458,5	342
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 115	39	41,8	152	1143,1	
Полдник							
	Компот из изюма.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		390	22,6	15,8	76,8	538,6	
Ужин1							
	Салат "Свежий"	80	0,8	8,6	2	88,8	34
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Капуста б/к тушеная	300	5,4	9,9	13,5	216	171
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		790	28,3	34,7	84	815,1	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 420	124,9	131,1	420,5	3391,7	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Ветчина детская	20	8,5	13,1		152	17
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		468	24,6	34	67,5	675,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат Мимоза	80	5,7	4,3	3,4	75,2	133
	Суп вермишелевый	300	3	4,8	17,1	123	128
	Говядина, туш. с черносливом	100	19,5	5,8	11,9	180	296
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	300	6,8	8,8	45,9	346,8	667
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 035	43	25,3	147,8	1048,9	
Полдник							
	Кисель из с\м клюквы	180	0,2	0,2	17,9	74,5	418
	Изделие хлебобулочное слоеное	100	7,9	9,4	55,5	339	408
Итого за Полдник		280	8,1	9,6	73,4	413,5	
Ужин1							
	Салат картофельный.	80	1,4	8,2	10,3	121,1	44
	Котлета рыбная	120	13,6	5,5	16,8	171,6	279
	Капуста цветная отварная, запеченная в сухарях	300	7,5	17,1	23,4	300	49
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		810	30,7	32,3	112,5	888	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 253	116,4	105,6	475,5	3412	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50	17,6	7	21,8	221	10
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		495	32,4	24,8	88	705,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат "Купидон"	80	6,8	10,1	24,1	92,5	131
	Суп картофельный с бобовыми (горох луц.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Птица отварная к 1му блюду	35	4,8	4,2	0,1	47,3	341
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Каша гречневая рассып-я	180	10,3	10,1	48,6	317,9	353
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Компот из см вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	70	6	1	31,6	159,6	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 035	52	46,2	177,3	1193,3	
Полдник							
	Компот из чернослива.	160	0,5	0,2	21,3	88	412
	Бутерброды с икрой зернистой рец.2	32	14,4	10,6	32,5	283	11
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Полдник		292	35,9	14,8	56,8	507	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	80	0,8	8,6	2	88,8	35
	Рыба, туш. в томате с овощами	120	0,6	5,4	5,2	72	274
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		830	26,6	31,9	96,6	784,6	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 312	154,7	124,1	472,8	3525,1	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	200	7,5	10,6	27	234	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		485	21,1	21,6	68,9	558,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	80	1,5	9,7	5,9	117	578
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Запеканка картофельная с отв. мясом	300	27,3	10,2	24,3	360	332
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Компот из см смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421	
Итого за Обед		1 035	41,3	33,4	135,6	1072,7	
Полдник							
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	100	16,7	11,7	20,8	259,1	613
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		290	17,4	11,9	70	455,2	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с перцем.	80	9,8	4	3	87,5	67
	Котлета натуральная руб.	100	18,8	23	3	288	305
	Макароны отварные.	180	6,3	4,5	29,5	199,8	246
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		690	43,4	33,3	98,4	878,2	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 160	131	108	426,6	3282,7	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	130	13	15,7	2,6	177,7	253
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	147,8	684
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		548	45,4	33,1	57,1	684,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Огурцы консервированные	100	0,8	0,1	2,5	14	1 037
	Суп рыбный (из консерв)	300	12,2	3,1	20	181,3	592
	Гуляш из отв. мяса	100	13,5	5,9	3,4	118	299
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	300	6,8	8,8	45,9	346,8	667
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 135	42,1	24,3	160	1107,4	
Полдник							
	Кисель из с\м смородины	180	0,2	0,2	18,7	78	418
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	5,5	2,5	46,2	229	476
Итого за Полдник		280	5,7	2,7	64,9	307	
Ужин1							
	Винегрет с р.м.	80	2,1	13	9,1	162,4	72
	Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
	Капуста цвет. отв., запеч. в соусе сухарном	300	7,9	29,1	20,3	387,5	550
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		810	37,7	61,2	97,7	1109,7	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		250	12,3	8,7	63,5	387	
Итого за день		3 483	145,2	131,4	488,9	3801,6	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша из пшена и риса молочная жид. "Дружба"	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Итого за Завтрак1	570	22,4	22,4	78	609,6	
Завтрак2	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
	Итого за Завтрак2	460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед	Салат из картофеля с редькой и яблоками	80	3,4	4,3	5,5	75,2	30
	Суп картофельный с перцем сладким	300	2,7	10,8	14,7	168	111
	Суфле из отварной индейки	100	13,8	9,8	3,8	165,2	652
	Рагу овощное вар1.	300	6,3	13,8	32,1	309	175
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
	Итого за Обед	1 115	35	45,2	144,5	1169,3	
Полдник	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Булочка Любимая	100	8,8	5	51,7	287	499
	Итого за Полдник	250	9,3	5,2	71,7	369,5	
Ужин1	Салат овощной яблоками	80	2,1	3,1	3,9	52,8	27
	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,9	233	300
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Колбаса в/к	20	2,8	4,4		50,8	16
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
	Итого за Ужин1	760	37,9	36,8	94,8	864,4	
Ужин2	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
	Итого за Ужин2	250	10,1	12,1	42,9	319	
Итого за день		3 405	116,7	123,1	477,6	3538,2	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Ветчина детская	20	8,5	13,1		152	17
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		465	24,6	31,5	67,4	652,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	80	1,5	9,7	5,9	117	578
	Борщ "Сибирский"	300	4,5	5,4	21	150	85
	Фрикадельки мясные	35	6,4	5,3	0,2	74,2	86
	Котлеты рыбные любительские	100	11,5	2,9	5,3	92	280
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	300	6,8	8,8	45,9	346,8	667
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 160	39,5	34,9	176,1	1232,4	
Полдник							
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	100	6,5	5,3	36,6	220	476
Итого за Полдник		300	7,1	5,5	63,2	330	
Ужин1							
	Салат зелёный с помидорами.	80	0,9	6,5	2,6	74,2	34
	Котлета рубленая из птицы(филе индейки)	100	17,7	24	16,9	355	347
	Макароны отварные.	180	6,3	4,5	29,5	199,8	246
	Соус красный	40	0,6	0,6	1,8	15,2	377
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		710	33,7	37,1	112,6	939	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 295	112,7	115,4	473,4	3488,6	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная вязкая	180	3,7	5,1	23,5	157,9	221
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		460	15,9	15,4	65,4	469,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат рыбный с капустой морской	80	5,7	4,3	3,4	75,2	68
	Суп овощной	300	3	6	9,9	105	109
	Рагу овощное с мясом отв.	350	27	30,5	36,2	518	301
	Компот из см вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421	
Итого за Обед		1 055	43,4	42,3	132,3	1073,2	
Полдник							
	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
	Молоко сгущеное	15	1,1	0,8	8,3	44,3	61
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
Итого за Полдник		315	23,4	16,6	49,3	441,8	
Ужин1							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	80	3,4	4,3	5,5	75,2	30
	Котлета рыбная	120	13,6	5,5	16,8	171,6	279
	Рис, припущенный с кукурузой	180	4,9	8,5	32,9	259,5	662
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		790	51,1	23,8	120	937,1	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 280	143,8	102,5	441,3	3308,1	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными, запеченный	100	11,7	15	1,7	185	255
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		415	22,4	25,1	47,1	501,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	80	2,6	3,5	6,4	67,6	57
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Птица тушеная	100	12,9	11,3	3,2	173	343
	Рис отв.	180	4,3	7	34	216	355
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		915	30,8	29,1	128,4	906,5	
Полдник							
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	296	500
Итого за Полдник		300	9,1	6,4	68,2	365,4	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами.	80	0,8	8,6	1,4	85,6	34
	Рыба, запеченная под соусом салатным	150	53	17,2	6,1	391,3	624
	Пюре картофельное.	350	13,3	15,8	32,2	325,5	362
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		890	75,3	43,1	101,5	1097,2	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 180	145,4	111,5	398,9	3188,7	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		460	19	20	66,2	522,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	80	0,8	8,6	2	88,8	35
	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Гуляш из отв. мяса	120	16,2	7,1	4,1	141,6	299
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,2	6,3	41,2	243	353
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 005	37	28,6	153,6	1017,4	
Полдник							
	Отвар шиповника.	150	0,4	0,2	11,8	58	686
	Ватрушка с сыром	100	12,2	14,4	33,4	326,6	704
Итого за Полдник		250	12,6	14,6	45,2	384,6	
Ужин1							
	Салат Степной	80	1,2	8,2	6,2	103,2	41
	Рагу из птицы	300	18	23,7	26,7	393	342
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50	17,6	7	21,8	221	10
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		740	45	40,4	116,5	1012	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 115	121,4	110	435,6	3270,7	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшениная вяз. с тыквой	180	5,8	9,9	35,3	259,2	222
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Ветчина детская	20	8,5	13,1		152	17
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		465	23,6	31,9	78,4	701,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат "Весна"	80	1,8	11,4	2,2	118,5	31
	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,3	7	1 037
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	300	3	8,7	17,1	159	112
	Рыба (филе) припущенная.	250	40	5,5	1	210	272
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	300	6,8	8,8	45,9	346,8	667
	Компот из с\м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 285	59,7	36	134,5	1152,1	
Полдник							
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Пудинг из творога, запеченный	100	13,9	11	23,2	255	266
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
Итого за Полдник		290	14,6	11,2	72,4	451,1	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками.	80	7,8	4,6	3,4	86,4	66
	Тефтели мясные с рисом пар.	120	16,7	17,6	7,8	258	318
	Рагу овощное вар1.	300	6,3	13,8	32,1	309	175
	Фиточай	200			10	39,9	685
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		810	38,8	37,4	105,1	946,1	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 510	146,7	120,9	464,7	3637,1	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		570	21,1	21,6	76,8	593,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Винегрет с р.м.	80	2,1	13	9,1	162,4	72
	Томаты свежие.	80	0,9	0,2	3	19,2	71
	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	3,6	5,7	15,6	129	96
	Азу из мяса отварного	120	18,4	19,8	7,1	279,6	300
	Рис отв.	180	4,3	7	34	216	355
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421	
Итого за Обед		1 015	37,3	47,3	138,3	1130,1	
Полдник							
	Ватрушка "С творогом"	100	10,5	10,8	33,9	290,8	703
	Кисель из см смородины	180	0,2	0,2	18,7	78	418
Итого за Полдник		280	10,7	11	52,6	368,8	
Ужин1							
	Салат "Светофор"	80	1,8	9,8	53,5	68,8	156
	Шницель рыбный.	100	14,3	6,6	9,6	156	285
	Пюре картофельное.	250	9,5	11,3	23	232,5	362
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		755	38	31,4	147,9	789,6	
Ужин2							
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		240	9,2	10,9	35,9	277,6	
Итого за день		3 320	118,3	123,6	497,2	3366,1	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	5,8	6,3	18,4	154,8	133
	Чай сладкий с молоком.	200	1,6	1,6	12,4	70,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Завтрак1		545	33,6	16,8	60,9	535,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	80	1,3	5,7	6,7	82,8	555
	Солянка	300	12,9	29,4	70,5	303,9	223
	Печень по-строгановски.	80	12,3	6,7	4,1	120	302
	Картофель отв., с р\ м	300	6,1	12	35,4	306	360
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 095	41,4	60,3	205,1	1264,6	
Полдник							
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Булочка Любимая	100	8,8	5	51,7	287	499
Итого за Полдник		250	9,3	5,2	71,7	369,5	
Ужин1							
	Салат Степной	80	1,2	8,2	6,2	103,2	41
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Капуста б\к тушеная	300	5,4	9,9	13,5	216	171
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		798	27,8	47,2	81,6	905,8	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		250	12,3	8,7	63,5	387	
Итого за день		3 398	126,4	139,6	528,5	3668,4	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1								
		Каша из овсяных хлопьев молоч.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
		Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
		Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
		Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
		Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1			463	20,3	23,1	67,5	560,7	
Завтрак2								
		Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
		Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2			460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед								
		Салат из морской капусты пром. пр-ва	80	0,8	8	5,6	97,6	526
		Суп вермишелевый	300	3	4,8	17,1	123	128
		Мясо отварное к 1му блюду	35	8,5	5,1		78,1	289
		Тефтели мясные с рисом пар.	100	13,9	14,7	6,5	215	318
		Рагу овощное вар1.	300	6,3	13,8	32,1	309	175
		Компот из см смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
		Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
		Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед			1 120	40,2	47,9	128,3	1133,5	
Полдник								
		Отвар шиповника.	200	0,5	0,2	15,7	77,4	686
		Колбаска детская (сосиска), зап. в тесте	100	9,1	12,7	21,6	246,7	637
Итого за Полдник			300	9,6	12,9	37,3	324,1	
Ужин1								
		Огурец свежий.	100	0,8	0,1	2,6	14	70
		Котлета рубленая из птицы	100	16,2	17,1	17	298	347
		Каша гречневая рассып-я	180	10,3	10,1	48,6	317,9	353
		Соус красный	20	0,3	0,3	0,9	7,6	377
		Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
		Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
		Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1			710	35,8	29,1	130,9	932,3	
Ужин2								
		Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2			200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день			3 253	113,7	120,8	417,7	3269	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром запеч.	130	11,1	9,9	2,1	140,4	254
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Масло слив.	8		6,6	0,1	59,8	9,5
Итого за Завтрак1		448	20,5	21,7	46,4	463	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Икра кабачковая для ДП	80	1,5	9,7	5,9	117	578
	Суп картофельный с перцем сладким	300	2,7	10,8	14,7	168	111
	Тефтели из рыбы	130	13,8	8,1	18,3	187,2	288
	Картофель, туш.с луком	250	4,4	13	29	266,7	669
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Вафли в асс.	40	1,1	1,3	30,9	141,6	508
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 105	31,2	44,4	165,7	1191,3	
Полдник							
	Кисель из см смородины	180	0,2	0,2	18,7	78	418
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	100	16,7	11,7	20,8	259,1	613
Итого за Полдник		320	17,1	11,9	68,7	450,7	
Ужин1							
	Салат Степной	80	1,2	8,2	6,2	103,2	41
	Котлеты, биточки, шницели.	100	15,1	10,3	13,3	212	307
	Макароны отварные.	180-					246
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		510	25,2	21,4	83,3	632,9	
Ужин2							
Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439	
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 043	104	103,8	438,4	3124,3	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228,2
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		460	20,3	20,6	67,4	538,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	80	1,3	5,7	6,7	82,8	555
	Суп из овощей.	300	3	6	9,9	105	109,3
	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,9	233	300
	Пюре картофельное.	300	11,4	13,5	27,6	279	362
	Компот из кураги.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 085	39,1	43,3	126,2	1051,2	
Полдник							
	Компот из с/м брусники.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Ватрушка "С творогом"	100	10,5	10,8	33,9	290,8	703
Итого за Полдник		300	10,7	10,9	51,3	360,2	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	80	0,6	10	1,4	97,6	36
	Котлета натуральная руб.	100	18,8	23	3	288	305
	Рис, припущенный с кукурузой	180	4,9	8,5	32,9	259,5	662
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		670	32,5	43	99,1	939,9	
Ужин2							
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		200	5,8	5	8,4	128	
Итого за день		3 175	110,4	124,2	398,1	3224	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	5,8	6,3	18,4	154,8	133
	Кофейный напиток на молоке.	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50	17,6	7	21,8	221	10
	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,6	18	91,2	480
Итого за Завтрак1		475	29,6	21,2	73	604,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из помидоров с р.м..	80	1,3	9,7	3,8	112	37
	Борщ "С капустой и картофелем"	300	3	5,4	15,9	123	83
	Птица тушеная	100	12,9	11,3	3,2	173	343
	Макароны отварные.	180	6,3	4,5	29,5	199,8	246
	Компот из клюквы	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		995	32,3	37,3	140,6	1055,1	
Полдник							
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	100	6,5	5,3	36,6	220	476
Итого за Полдник		250	7	5,5	56,6	302,5	
Ужин1							
	Салат из морской капусты пром. пр-ва	80	0,8	8	5,6	97,6	526
	Котлета рыбная	130	14,7	6	18,2	185,9	279
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	300	6,8	8,8	45,9	346,8	667
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		820	30,5	24,3	131,7	925,6	
Ужин2							
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		200	5,8	6,4	8	112	
Итого за день		3 200	107,2	96,1	455,6	3206	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	180	6,8	9,7	24,3	210,6	228,3
	Какао-напиток с молоком	200	4,1	4	16	116	434
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		460	20,3	20,8	67,4	538,3	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	270	1,1	1,1	26,5	118,8	458
Итого за Завтрак2		470	2,1	1,5	46,7	210,8	
Обед							
	Салат зелёный с р.м.	80	1,1	8,2	1,4	83,2	33
	Огурцы консервированные	70	0,6	0,1	1,8	9,8	1 037
	Рассольник ленинградский	300	3	5,7	15,3	126	104
	Жаркое по-домашнему	300	22,2	27,6	29,1	438	294
	Компот из с\м смородины	200	0,2	0,1	17,5	69,4	680
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
	Итого за Обед		1 075	34,8	43,1	130,6	1033
Полдник							
	Кисель из с\м клюквы	200	0,2	0,2	19,9	82,8	418
	Джем в асс.	40	0,2		29,2	113,6	456
	Суфле творожное паровое.	150	21,8	15,6	21	315	269
Итого за Полдник		390	22,2	15,8	70,1	511,4	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с перцем.	100	12,3	4,9	3,8	109,3	67
	Колбаски детские (сосиски) отв.	100	13	21		232	340
	Капуста б\к тушеная	250	4,5	8,3	11,3	180	171
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		760	38	35,7	76,9	816,1	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	439
Итого за Ужин2		200	8	3	28,6	180	
Итого за день		3 355	125,4	119,9	420,3	3289,6	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными, запеченный	130	15,2	19,5	2,2	240,5	255
	Горошек зелёный консервированный.	50	1,4	1,2	2,3	26	244
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
Итого за Завтрак1		445	22	25,7	41,6	482,7	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Винегрет с р.м.	80	2,1	13	9,1	162,4	72
	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	3,6	5,7	15,6	129	96
	Мясо отварное к 1му блюду	35	8,5	5,1		78,1	289
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	100	14,2	11,4	13	213	309
	Каша гречневая рассып-я	180	10,3	10,1	48,6	317,9	353
	Компот из плодов св.(груша)	200	0,2	0,2	17,6	74	409
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Обед		1 000	46,4	46,9	153,4	1215,8	
Полдник							
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	296	500
Итого за Полдник		250	9,4	6,5	70,8	378,5	
Ужин1							
	Салат "Свежий"	80	0,8	8,6	2	88,8	34
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	20,7	12,3	14,4	276	275
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Чай с сахаром.	200	0,2	0,1	10	42	430
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		815	36	26,4	88,8	768,4	
Ужин2							
	Печенье.	40	3,4	4,5	27,9	165,6	509
	Ряженка.	200	5,8	5	8,4	128	439
Итого за Ужин2		240	9,2	9,5	36,3	293,6	
Итого за день		3 210	125	116,4	436,6	3345,4	

Рацион: Дети 7-11

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная жид.	180	6,8	9,5	24,3	210,6	228
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,5	2,9	13,3	90	433
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Колбаса в/к	15	2,1	3,3		38,1	16
Итого за Завтрак1		440	16,6	20,6	64,7	512,9	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	260	1	1	25,5	114,4	458
Итого за Завтрак2		460	2	1,4	45,7	206,4	
Обед							
	Салат из картофеля с редькой и яблоками	80	3,4	4,3	5,5	75,2	30
	Суп картофельный с бобовыми (горох луц.)	300	6,9	5,1	23,4	168	115
	Птица отварная	100	13,8	11,9	0,4	135	341
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	350	8,8	31,9	20,7	423,5	210
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,2	26,6	110	412
	Хлеб пшеничный.	55	4,7	0,8	24,8	125,4	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
	Конфеты.	30	1,1	4,9	21,3	136,5	504
Итого за Обед		1 165	42,1	59,7	147,4	1289,6	
Полдник							
	Булочка Любимая	100	8,8	5	51,7	287	499
	Компот из см вишни.	200	0,2	0,1	17,4	69,4	680
Итого за Полдник		300	9	5,1	69,1	356,4	
Ужин1							
	Салат из помидоров и огурцов с р.м.	80	0,8	10,2	2,2	103,2	38
	Тефтели мясные с рисом пар.	130	18	19,1	8,5	279,5	318
	Рагу овощное вар1.	250	5,3	11,5	26,8	257,5	175
	Чай с лимоном.	200	0,2	0,1	10,2	42,5	431
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	60	5,2	0,8	27,1	136,8	480
	Хлеб ржаной.	50	2,8	0,6	24,7	116	421
Итого за Ужин1		870	53,3	46,3	102,5	1071,5	
Ужин2							
	Печенье.	50	4,3	5,7	34,9	207	509
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112	439
Итого за Ужин2		250	10,1	12,1	42,9	319	
Итого за день		3 485	133,1	145,2	472,3	3755,8	

Итого за период	92 626	3806,1	3375,3	14295,3	103093,5	
Среднее значение за период		135,9	120,5	510,5	3681,9	

Составил _____ Крохина Алексан

Утвердил _____