

Сезон зимний-весенний
 Возратсная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		534,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты мясные	г	100	17,800	17,500	14,300	286,000	381
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	32,640	27,640	92,360	756,100	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Итого за полдник:	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	
	Итого за день:	г	1 494,000	51,540	47,940	174,560	1 339,900	

Сезон зимний-весенний
 Возратная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с повидлом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		504,000	26,200	12,630	65,080	479,800	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Тефтели мясные с рисом	г	100	9,500	15,300	11,400	221,000	390
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	32,28	33,31	115,56	886,700	
	Полдник							
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	30	2,49	2,40	18,12	103,800	
	Итого за день:		1 294,000	60,970	48,340	198,760	1 470,300	

Сезон зимний-весенний
 Возрастная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	524,000	8,060	14,680	62,310	472,010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	765	37,43	29,690	86,070	729,500	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541

Итого за полдник:	г	100	6,00	2,830	37,000	196,700	
Итого за день:		1 389,000	51,490	47,200	185,380	1 398,210	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	544	18,100	23,540	38,020	437,000	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	

Полдник							
Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Итого за полдник:	г	200	0,200	0,000	24,000	100,000	
Итого за день:		1 494,000	47,140	46,180	146,600	1 243,000	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	514,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95

Курица в соусе с томатом	г	120	13,600	13,500	4,100	192,000	405
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		780	29,710	32,450	67,780	717,700	
Полдник							
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	
Итого за день:	г	1 324,000	44,410	45,370	143,660	1 307,500	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	534,000	10,660	16,680	67,010	467,580	
	Обед							

Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29м
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		750,00	28,76	22,31	106,61	753,40	
Полдник							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	336,30	
Итого за день:	г	1 514,000	50,590	54,570	209,370	1 557,280	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459

8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	514	27,390	14,330	63,080	491,400	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	31,780	29,280	81,480	714,200	
	Полдник							
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	
	Итого за день:		1 294,000	60,940	45,020	167,060	1 315,400	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетичес	Номер
------	--------------------	-----------	------------------	-------------	-------

				Белки	Жиры	Углеводы	какая ценность, ккал	рецептур ы или технолог ической карты
9 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		544	19,900	25,980	58,080	476,400	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755	24,870	22,160	70,010	706,600	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Итого за полдник:	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	
	Итого за день:		1 399,000	52,600	56,140	184,590	1 513,000	

Сезон зимний-весенний
 Возратсная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	584,000	23,850	18,030	59,230	492,900	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с м	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Итого обед:		750	33,000	17,400	106,300	733,100	
	Полдник							
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Итого за полдник:	г	200	0,800	0,200	26,000	106,000	
	Итого за день:		1 534,000	57,650	35,630	191,530	1 332,000	

Сезон зимний-весенний
 Возратсная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
11 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		534	5,060	11,880	58,010	418,010	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Курица в соусе с томатом	г	120	13,600	13,500	4,100	192,000	405
	Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		785	28,280	24,900	72,560	721,300	
	Полдник							
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581

Итого за полдник:	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	
Итого за день:		1 349,000	35,110	38,190	153,070	1 249,110	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 7-11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
12 день	Завтрак							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	554,000	19,900	25,980	58,080	476,400	
	Обед							
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43	25
	Суп картофельный с фасолью на	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

Итого обед:		760,00	33,65	30,20	86,75	745,20	
Полдник							
Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40	
Итого за день:		1 544,000	61,900	64,420	172,830	1 442,000	

