

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			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Котлеты мясные</b>	<b>г</b>	<b>100</b>	<b>17,800</b>	<b>17,500</b>	<b>14,300</b>	<b>286,000</b>	<b>381</b>
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>32,640</b>	<b>27,640</b>	<b>92,360</b>	<b>756,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок апельсиновый	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>20,80</b>	<b>90,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1 494,000</b>	<b>51,540</b>	<b>47,940</b>	<b>174,560</b>	<b>1 339,900</b>	

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		
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>504,000</b>	<b>26,200</b>	<b>12,630</b>	<b>65,080</b>	<b>479,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>32,28</b>	<b>33,31</b>	<b>115,56</b>	<b>886,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>30</b>	<b>2,49</b>	<b>2,40</b>	<b>18,12</b>	<b>103,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 294,000</b>	<b>60,970</b>	<b>48,340</b>	<b>198,760</b>	<b>1 470,300</b>	

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		
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>524,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,680</b>	<b>62,310</b>	<b>472,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>37,43</b>	<b>29,690</b>	<b>86,070</b>	<b>729,500</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541

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

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			
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>544</b>	<b>18,100</b>	<b>23,540</b>	<b>38,020</b>	<b>437,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>	

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

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			
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514,000</b>	<b>12,150</b>	<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>29,710</b>	<b>32,450</b>	<b>67,780</b>	<b>717,700</b>	
<b>Полдник</b>							
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>30</b>	<b>2,550</b>	<b>3,240</b>	<b>20,000</b>	<b>119,400</b>	
<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 324,000</b>	<b>44,410</b>	<b>45,370</b>	<b>143,660</b>	<b>1 307,500</b>	

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			
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>534,000</b>	<b>10,660</b>	<b>16,680</b>	<b>67,010</b>	<b>467,580</b>	
	<b>Обед</b>							

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
<b>Итого обед:</b>		<b>750,00</b>	<b>28,76</b>	<b>22,31</b>	<b>106,61</b>	<b>753,40</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>11,17</b>	<b>15,58</b>	<b>35,75</b>	<b>336,30</b>	
<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 514,000</b>	<b>50,590</b>	<b>54,570</b>	<b>209,370</b>	<b>1 557,280</b>	

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			
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27,390</b>	<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,280</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>30</b>	<b>1,770</b>	<b>1,410</b>	<b>22,500</b>	<b>109,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 294,000</b>	<b>60,940</b>	<b>45,020</b>	<b>167,060</b>	<b>1 315,400</b>	

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
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>544</b>	<b>19,900</b>	<b>25,980</b>	<b>58,080</b>	<b>476,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,870</b>	<b>22,160</b>	<b>70,010</b>	<b>706,600</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>100</b>	<b>7,830</b>	<b>8,000</b>	<b>56,500</b>	<b>330,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 399,000</b>	<b>52,600</b>	<b>56,140</b>	<b>184,590</b>	<b>1 513,000</b>	

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		
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>584,000</b>	<b>23,850</b>	<b>18,030</b>	<b>59,230</b>	<b>492,900</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной 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.
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,000</b>	<b>17,400</b>	<b>106,300</b>	<b>733,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>200</b>	<b>0,800</b>	<b>0,200</b>	<b>26,000</b>	<b>106,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 534,000</b>	<b>57,650</b>	<b>35,630</b>	<b>191,530</b>	<b>1 332,000</b>	

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		
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534</b>	<b>5,060</b>	<b>11,880</b>	<b>58,010</b>	<b>418,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Курица в соусе с томатом</b>	<b>г</b>	<b>120</b>	<b>13,600</b>	<b>13,500</b>	<b>4,100</b>	<b>192,000</b>	<b>405</b>
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>28,280</b>	<b>24,900</b>	<b>72,560</b>	<b>721,300</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581

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

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			
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>554,000</b>	<b>19,900</b>	<b>25,980</b>	<b>58,080</b>	<b>476,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	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

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

