

День недели: Понедельник Возрастная категория: 7-11 лет

День недели:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3 | 3 | 23 | 122 | 2 | 85 |
| Курица тушенная в соусе | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 198 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Кисель | 200 |  |  | 24 | 103 |  | 242 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 31 | 27 | 124 | 821 | 2 |  |
| **Итого за день** | 31 | 27 | 124 | 821 | 2 |  |

День недели: Вторник Возрастная категория: 7-11 лет

День недели:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп гороховый | 250 | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 | 78 |
| Жаркое по домашнему | 170 | 19 | 19 | 20 | 330 | 25 | 174 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| **Итого за обед**  | 30 | 23 | 114 | 823 | 48 |  |
| **Итого за день** | 30 | 23 | 114 | 823 | 48 |  |

День недели: Среда Возрастная категория: 7-11 лет

День недели:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Борщ  | 250 | 3 | 5 | 8 | 94 | 19 | 62 |
| Фрикадельки из кур | 90 | 15 | 8 | 7 | 160 | 2 | 200 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 3 | 2 | 20 | 118 |  | 114 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 34 | 19 | 96 | 914 | 54 |  |
| **Итого за день** | 34 | 19 | 96 | 914 | 54 |  |

День недели: Четверг Возрастная категория: 7-11 лет

День недели:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп фасолевый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 | 75 |
| Рыба припущенная | 90 | 23 | 6 | 5 | 255 |  | 157 |
| Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
| Компот из плодов свежих (яблоки)  | 200 |  |  | 28 | 114 | 4 | 236 |
| Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 34 | 19 | 96 | 914 | 54 |  |
| **Итого за день** | 34 | 19 | 96 | 914 | 54 |  |

День недели: Пятница Возрастная категория: 7-11 лет

День недели:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп молочный с крупой | 250 | 7 | 7 | 7 | 182 | 5 | 87 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  | 114 |
| Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
| Яйцо вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  | 143 |
| Яблоки  | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 27 | 24 | 91 | 820 | 17 |  |
| **Итого за день** | 27 | 24 | 91 | 820 | 17 |  |

День недели: Суббота Возрастная категория: 7-11 лет

День недели:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп перловый | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 | 7 | 73 |
| Помидор свежие | 40 |  |  | 2 | 10 | 10 | 54 |
| Плов с говядиной | 150 | 18 | 18 | 24 | 337 | 2 | 179 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 26 | 24 | 98 | 783 | 20 |  |
| **Итого за день** | 26 | 24 | 98 | 783 | 20 |  |

День недели: Понедельник Возрастная категория: 7-11 лет

День недели: 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп рисовый | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 78 |
| Курица тушенная в соусе | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  | 198 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 137 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Яблоки  | 100 |  |  | 10 | 47 | 10 | 231 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 30 | 34 | 121 | 883 | 17 |  |
| **Итого за день** | 30 | 34 | 121 | 883 | 17 |  |

День недели: Вторник Возрастная категория: 7-11 лет

День недели: 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп чечевичный с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 127 | 11 | 78 |
| Котлеты из говядины | 90 | 14 | 11 | 14 | 209 | 2 | 182 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  | 114 |
| Компот из плодов свежих яблок | 200 |  |  | 28 | 114 | 4 | 236 |
| Салат с капустой с горошком | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 | 35 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 28 | 26 | 108 | 907 | 31 |  |
| **Итого за день** | 28 | 26 | 108 | 907 | 31 |  |

День недели: Среда Возрастная категория: 7-11 лет

День недели: 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Щи из капустой свежей с картофелем | 250 | 2 | 4 | 8 | 85 | 30 | 66 |
| Плов из курицы | 150 | 16 | 16 | 24 | 229 | 4 | 199 |
| Огурцы консервированные без уксуса | 60 |  |  | 1 | 8 | 3 | 53 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 24 | 21 | 95 | 637 | 38 |  |
| **Итого за день** | 24 | 21 | 95 | 637 | 38 |  |

День недели: Четверг Возрастная категория: 7-11 лет

День недели: 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Рассольник  | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 | 7 | 73 |
| Рыба запеченная | 90 | 17 | 4 | 3 | 123 |  | 160 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Салат из свеклы | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 | 5 | 38 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 28 | 26 | 108 | 907 | 31 |  |
| **Итого за день** | 28 | 26 | 108 | 907 | 31 |  |

День недели: Пятница Возрастная категория: 7-11 лет

День недели: 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп рисовый  | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 78 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  | 137 |
| Яйца вареные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  | 143 |
| Банан  | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 231 |
| Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 | 3 | 261 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 22 | 23 | 104 | 740 | 19 |  |
| **Итого за день** | 22 | 23 | 104 | 740 | 19 |  |

День недели: Суббота Возрастная категория: 7-11 лет

День недели: 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед**  | Суп гороховый | 250 | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 | 78 |
| Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  | 114 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |  | 31 | 130 | 1 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 24 | 133 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1 |  | 7 | 52 |  |  |
| **Итого за обед**  | 34 | 24 | 125 | 879 | 15 |  |
| **Итого за день** | 34 | 24 | 125 | 879 | 15 |  |