

День № 1 **понедельник**
 Неделя : **первая**
 Сезон: **весенний**
 Возрастная категория **от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,44	3,6	57,00
42	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне (говядина)	200/30	13,36	9,4	15,60	199,2
123	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	7,3	9	33,74	245
177	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			25,8	29,38	104,34	839,2

День № 2 **вторник**
 Неделя : **первая**
 Сезон: **весенний**
 Возрастная категория **от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
24	Салат «Студенческий»	60	2,25	6,3	3,68	80,25
110	Борщ на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/8	9,52	10,2	9,60	168
58	Тефтели рыбные	100/40	13,6	11,6	15,1	219
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,08	4,95	20,18	139,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			31,49	33,79	101	888,75

День № 3: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
26	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,83	1,43	4,58	34,50
132	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/8	9,92	10,36	12,56	184,8
297	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	7,13	5,78	28,65	198
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27
451	Котлеты, биточки, шницели	80	11,60	9,60	10,24	174,40
193	Какао на молоке сгущенном	200	3,50	3,40	22,30	130,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111

ИТОГО	34,02	33,01	91,73	859,7
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День № 4 **четверг**

Неделя **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
23	Салат «Степной» с растительным маслом	60	0,90	3,60	4,43	55
124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/8	9,68	10,28	5,84	154,4
117	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	3,45	4,43	32,03	184,5
153	Соус белый основной	40	7,5	6,9	1,5	98
86	Куры отварные	100	23,70	20,00	0,40	276,00
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			46,47	46,15	82,2	989,9

День № 5 **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
22	Салат картофельный с зеленым горошком с растительным маслом	60	1,95	6,00	5,55	85
39	Суп картофельный с домашней лапшой с курицей	200/30	10,32	8,04	14,32	172
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,08	4,95	20,18	139,50
437	Гуляш	80/50	14,6	14,3	2,9	300
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	22,50	86,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			30,69	33,93	76,45	893,5

День № 6 **суббота**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенняя**

Возрастная категория: **от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
24	Салат «Студенческий» с растительным маслом	60	2,25	6,3	3,68	80,25
139	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/8	9,92	10,36	12,56	184,8
123	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	230/6	8,4	10,3	38,8	282
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
169	Треугольник	100	9,18	8,35	21,35	200
689	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00
ИТОГО			30,59	36,05	101,29	913,05

День № 1

понедельник

Неделя:

вторая

Сезон:

весенний

Возрастная категория

от 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,44	3,6	57
134	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/ 8	9,92	10,92	9,36	176
332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,3	4,88	38,33	196,5
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27
86	Куры отварные	100	23,70	20	0,40	276,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			41,96	42,68	78,79	896,5

День № 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория

вторник

вторая

весенний

от 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
24	Салат «Студенческий» с растительным маслом	60	2,25	6,3	3,68	80,25
34	Борщ на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/8	9,52	10,2	12	168
117	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	3,45	4,43	32,03	184,5
153	Соус белый основной	40	7,5	6,9	1,5	98
451	Котлеты, биточки, шницели	80	11,60	9,60	10,24	174,40
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			35,56	38,37	97,45	927,15

День № 3

Неделя :

Сезон:

Возрастная категория

среда

вторая

весенний

от 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
26	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,83	1,43	4,58	34,50
39	Суп картофельный с домашней лапшой с курицей	200/20/8	10,32	8,04	14,32	172
437	Гуляш	80/50	13,70	13,40	2,80	300,00
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,08	4,95	20,18	139,5
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,06	11,00	111
ИТОГО			30,97	27,98	94,28	928

День № 4

Неделя :

Сезон:

Возрастная категория

четверг

вторая

весенний

от 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
23	Салат «Степной» с растительным маслом	60	0,90	3,60	4,43	55
124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/8	9,68	10,28	5,84	154,4
145	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/37	28,35	21	44,4	474
204	Кисель	200	0,20	0,00	3,90	119,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			39,77	35,52	69,57	913,4

День № 5

Неделя :

Сезон:

Возрастная категория

пятница

вторая

весенний

от 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
22	Салат картофельный с зеленым горошком с растительным маслом	60	1,95	6,00	5,55	85
132	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/20/8	9,92	10,36	12,56	184,8
443	Плов из говядины	230	16,74	17,39	41,12	394,00
689	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			29,45	34,49	84,13	829,8

День № 6

Неделя :

Сезон:

Возрастная категория

суббота

вторая

весенний

от 7 лет до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
24	Салат «Студенческий» с растительным маслом	60	2,25	6,3	3,68	80,25
134	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	200/30/8	9,92	10,12	9,36	176,0
121	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	230/6	5,8	9,4	34,8	247
747	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,20	11,30	24,60	239,00
193	Какао на молоке сгущенном	200	3,50	3,40	22,30	130,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111
ИТОГО			31,31	41,16	105,74	983,25

