

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
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	111,00
ИТОГО			12,44	19,98	88,74	640

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
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	139,50
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111,00
ИТОГО			21,97	23,59	91,36	720,75

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
451	Котлеты, биточки, шницели	80	11,60	9,60	10,24	174,40
297	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	7,13	5,78	28,65	198,00
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27
193	Какао на молоке сгущенном	200	3,50	3,40	22,30	130,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111,00
ИТОГО			24,1	22,64	79,17	674,90

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	55,00
117	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	3,45	4,43	32,03	184,50
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	111,00

ИТОГО	36,79	35,87	76,36	835,5
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День № 5 пятница

Неделя первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
22	Салат картофельный с зеленым горошком с растительным маслом	60	1,95	6,00	5,55
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,08	4,95	20,18
437	Гуляш	80/50	14,6	14,3	2,9
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	22,50

	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00
ИТОГО			20,37	25,89	62,13

День № 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория

понедельник

вторая

весенний

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	57,00
332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,30	4,88	38,33	196,50
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27
86	Куры отварные	100	23,70	20,00	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	111,00
ИТОГО			32,04	31,76	69,43	720,5

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
117	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	3,45	4,43	32,03	184,50
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	111,00
ИТОГО			26,04	28,17	85,45	759,15

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
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	139,50
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,06	11,00	111,00
ИТОГО			20,65	19,94	79,96	756

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	55,00
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	111,00
ИТОГО			30,09	25,24	63,73	759

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	85,00
443	Плов из говядины	200	14,56	15,12	35,76	356,00
689	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,64	0,64	11,00	111,00
ИТОГО			17,35	21,86	66,21	607

