

1 день: понедельник (Неделя первая)							
Сезон: осенне-зимний		категория обучающиеся 7-11 лет					
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи		в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 1	Каша рисовая молочная с маслом	200	5.73	7.73	39.73	253	ДО4ЕС19
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Масло сливочное порционно	8	0.64	0.64	5.6	62	ДО5МП18
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	32	1.47	6.75	13.25	119	
	Всего за завтра	470	11.22	16.04	80.96	538	
Обед							
Обед	Салат из свежей капусты	40	0.9	1.8	4.1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский	200	1.73	10.67	25.33	244	ДО7ДГ19
	Тефтели из говядины в соусе	75	9.36	12.96	9.96	196	ТК № 11
	Гороховое пюре	150	14.6	5.1	33.1	240	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	38.99	33.54	136.46	1031.8	
	Всего за день:	1210	50.21	49.58	217.42	1569.8	
2 день: вторник (Неделя первая)							
Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи		в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.37	4.25	33.38	196	ДО7ЕЯ19
	Котлеты куриные с соусом	75	12.08	6.18	10.15	145	МО7КБКК
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Сок фруктовый 0,2	200	0.2	0.3	5.5	32	
	Всего за завтрак	655	22.93	16.63	79.51	517	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
Обед	Огурец маринованный	40	0.32	0.04	0.76	7	
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	27	9.33	38.67	244	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	150	14.2	18.4	23.7	320	ДО7КЛ19
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	630	51.22	29.32	109.7	772	
	Всего за день:	1285	74.15	45.95	189.21	1289	
	3 день: среда (Неделя первая)						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		
День 2	Запеканка из творога с киселем	100/25	18.25	5	23	295	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	130	0.3	0.3	7.35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак	485	21.93	6.22	52.73	464	
Обед	Свекла отварная	40	0.6	0	2.9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.73	10.67	28	225	ДО7АА19
	Птица тушеная с овощами	180	17.46	11.61	18.27	253.8	ДО7ТК129
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	32.19	25.29	113.14	808.6	
	Всего за день:	1112	54.12	31.51	165.87	1272.6	
	4 день: четверг (Неделя первая)						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	№ рец
			Б	Ж	У		

День 4	Плов из птицы	180	14.2	18.4	23.7	320	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2.4	2.3	10.2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак	510	22.88	24.6	51.38	578	
Обед	Салат из моркови	40	0.4	1.8	5.8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1.33	12	38.53	252	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	50	7.05	7.1	1.6	99.5	ТК№97
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.6	3.6	31.7	180	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	715	25.68	27.43	128	833.3	
	Всего за день:	1225	48.56	52.03	179.38	1411.3	
5 день: пятница (Неделя первая)							
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 5	Тефтели из говядины с соусом	60/25	6.9	9.6	7.78	145.7	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.06	32.2	189.6	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Сыр порционно	10	2.52	2.68	0	33.4	ДО4МА19
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак	465	18.1	17.26	62.36	472.7	
Обед	Винегрет овощной	40	0.6	3.6	2.8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	200	1.33	33.33	37.33	265	ДО7ДН19
	Биточки рыбные с соусом	75	9.72	6.84	8.28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	150	3	4.63	20.13	136	ДО7ЕВ19
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ

	Всего за обед	740	27.05	51.41	132.51	896.8	
	Всего за день:	1205	45.15	68.67	194.87	1369.5	
	Сезон: осенне-зимний			категория обучающиеся 7-11 лет			
Прием		Выход		Пищевые вещества		Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 1	Масло сливочное порционно	8	0.64	0.64	5.6	62	ДО5МП18
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6.27	8.13	33.47	232	ДО7ВО19
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	130	0.3	0.3	7.35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак	568	10.59	9.99	68.8	463	
Обед	Салат из моркови	40	0.4	1.8	5.8	40	ТК №19
	Суп картоф. с пшенной крупой	200	1.73	10.67	25.33	244	ДО7ДГ19
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.72	4.32	27.68	179	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные с соусом	75	12.08	6.18	10.15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	33.23	25.9	119.33	869.8	
	Всего за день:	1310	43.82	35.89	188.13	1332.8	
	2 день: Вторник (Неделя вторая)						
Прием		Выход		Пищевые вещества		Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 2	Птица тушеная с овощами	180	17.46	11.61	18.27	253.8	ДО7ТК129
Завтрак	Сыр порционно	10	3	1	1.6	40.8	ДО4МА19

	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак	420	25.74	18.51	50.35	438.6	
Обед	Салат из свеклы	40	0.5	2.9	3.2	42	ТК № 24
	Щи из свежей капусты	200	6.32	16	22.01	167	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	150	5.37	4.25	33.38	196	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины в соусе	75	9.36	12.96	9.96	196	ТК № 11
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	37.75	39.02	134.02	907.8	
	Всего за день:	1160	63.49	57.53	184.37	1346.4	
	З день: Среда (Неделя вторая)						
Прием		Выход					
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	№
						ккал	
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.4	6.8	45.4	288	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	50	7.05	7.1	1.6	99.5	ТК №97
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	ТК№304
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	32	1.47	6.75	13.25	119	
	Всего за завтрак	462	25.1	24.35	87.63	669.5	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0.9	1.8	4.1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский	200	1.73	10.67	25.13	244	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	75	8.76	10.29	5.14	148	ДО7КБКК
	Гороховое пюре	150	14.6	5.1	33.1	240	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	38.39	30.87	131.44	983.8	

	Всего за день:	1202	63.49	55.22	219.07	1653.3	
	4 день: Четверг (Неделя вторая)						
Прием		Выход		Пищевые вещества		Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 4	Завтрак						
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	7.3	11.8	24.5	236	ТК № 217
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.3	37	ТК№302
	Масло сливочное порционно	8	0.64	0.64	5.6	62	ДО5МП18
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак	488	14.32	16.34	56.88	524	
обед	Свекла отварная	40	0.6	0	2.9	14	ДО7АД19
	Суп лапша домашняя с картофелем	200	1.47	9.33	37.33	244	ДО7ДА19
	Плов из птицы	180	14.2	18.4	23.7	320	ДО7КЛ19
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	695	28.67	30.74	127.9	893.8	
	Всего за день:	1183	42.99	47.08	184.78	1417.8	
	5 день: Пятница (Неделя вторая)						
Прием		Выход		Пищевые вещества		Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 5	Биточки рыбные с соусом	75	9.72	6.84	8.28	134	ДО7БИ19
Завтрак	Картофельное пюре	150	3	4.63	20.13	136	ДО7ЕВ19
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3.28	0.9	12.48	69	СПРЕБРЖ
	Пряник	60	2.9	1.68	46.6	201.5	

	Всего за завтрак	515	19	14.07	97.39	575.5	
Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	40	0.32	0.04	0.76	7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6.2	4.1	25.5	169	ДО7ДЛ19
	Котлета мясная с соусом	75	11	8	10	160	ДО7КЛ19
	Рожки отварные	150	5.37	4.25	33.38	196	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	35.29	19.4	133.61	847.8	
	Всего за день:	1255	54.29	33.47	231	1423.3	