

**Примерное меню для детей и подростков 7-11 лет 2 вариант**

День:

1

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
<b>Завтрак 1</b>						
254	Каща рисовая вязкая с морковью	200	5,2	13,4	47,8	269,6
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
482	Хлеб зерновой	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	20	5,2	5,2	0	68,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			25,13	35,82	119,68	838,3
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих овощей	100	1,1	7,2	3,5	83
02004	Щи из шпината со сметаной	250	2,7	4,38	3,26	94
334	Кнели рыбные припущенные	120	16,3	1,68	6,6	107
08105	Пюре картофельное	200	4,16	9,84	28,48	220,5
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	23,2	75,3
507	Зефир	40	0,3		31,9	130,4
Итого за Обед			34,39	25,53	152,34	990,7
<b>Полдник</b>						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
477	Сироп шоколадный	30	0,8	0,5	16	71,8
06109	Оладьи из творога	100	11,2	12,7	17,5	229
Итого за Полдник			12,2	13,2	43,5	342,8
<b>Ужин 1</b>						
70	Салат с курицей и фруктами	100	18,2	20,2	5,5	276,67
383	Пудинг из говядины с овощами	200	24,7	20,2	15,4	342
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Итого за Ужин 1			50,72	41,94	96,1	965,67
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			130,64	123,39	454,72	3489,67

День:

2

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
Завтрак 1						
294	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,2	18,7	55,2	417
270	Творожок детский фруктовый	100	21	4	3	132
482	Хлеб зерновой	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,3	3,2	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			38,77	35,8	114,28	932,3
Обед						
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,83	4,16	0,14	47,2
149	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,3	8,75	63,3
371	Бифштекс рубленый паровой	120	24,5	15,2	2,5	244,8
416	Рис припущенный с томатом	200	5,13	8	43	272
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			48,91	39,25	166,29	1195,8
Полдник						
555	Крендель сахарный	100	5,2	9,8	44,41	285
10114	Кисель витаминизированный из ягод свежемор. (черная смородина)	200	0,2	0,08	22	76,8
Итого за Полдник			5,4	9,88	66,41	361,8
Ужин 1						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
173	Картофель отварной	200	3,8	8,8	21,12	212
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222
381	Соус томатный	250	1,2	2,3	8,75	63,3
1	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1,6	7	9,76	110,5
Итого за Ужин 1			31,72	31,34	106,23	874,8
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			132,6	123,67	504,41	3752,7

День:

3

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ [-1] реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
<b>Завтрак 1</b>						
307	Омлет с морковью	150	8,85	13	4,35	169,5
01002	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами <i>(фильм: российские м/с для детского питания)</i>	50	8,18	3,23	10,62	105,3
30	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,8	6,4	18	137
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной <i>упаковке</i>	10	0,05	8,25	0,08	74,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак 1			27,6	34,03	86,55	759,9
<b>Обед</b>						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
154	Су крестьянский с крупой	250	2,12	5,1	14,55	112,5
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192
292	Макаронник	200	10,9	7,7	52,8	324
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,8
Итого за Обед			37,55	38,87	159,97	1119,8
<b>Полдник</b>						
520	Напиток клюквенный	200	0,02	0	4,14	16,6
542	Пирожки печеные из теста дрожжевого с повидлом	80	4,7	4,2	47,6	253
Итого за Полдник			4,72	4,2	51,74	269,6
<b>Ужин 1</b>						
37	Салат зеленый с огурцами и с растительным маслом	100	1,3	15	1,7	148
334	Кнели рыбные	250	21,7	15,47	22,75	205,4
08105	Пюре картофельное	120	16,4	11,78	8,8	209,4
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Итого за Ужин 1			47,22	43,79	108,45	909,8
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			124,29	126,09	444,91	3405,1

День:

4

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	12	72,3
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,2	164,3
Завтрак 1						
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	20	5,2	5,2	0	68,8
324	Зразы творожные с изюмом	200	25,7	26	50,3	537
440	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,2	8	65,2
Итого за Завтрак 1			50,86	56,12	160,28	1346,3
Обед						
02047	Суп картофельный с перцем сладким	250	2,08	9,08	7,85	140
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,8
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
377	Картофельная запеканка с мясом	300	34,95	35,25	28,35	570
28	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36
Итого за Обед			46,2	37,94	130,35	1028,5
Полдник						
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	80	5,7	4,1	28,5	187,7
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
Итого за Полдник			6,3	4,1	42,9	247,6
Ужин 1						
10029	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
197	Овощи в молочном соусе	200	4	13,47	16	200,8
391	Фрикадельки из говядины паровые	120	17	15,12	8,16	236,4
14	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,3	6,1	10,4	102
Итого за Ужин 1			30,02	36,23	89,36	804,1
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			153,06	154,68	506,38	4151

День:

5

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
Завтрак 1						
281	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	6,4	6,1	44,7	259
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
01005	Ветчина вареная для детей дошкольного и школьного возраста порциями	30	6,78	6,27		83,7
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,48	19,88	136,6
Итого за Завтрак 1			24,55	26,75	102,26	746,4
Обед						
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
24	Салат из свежих овощей	100	1,1	7,2	3,5	83
131	Щи по-уральски	300	2,6	5,34	14,4	116,4
07009	Мясо отварное к первому	35	9,9	1,5		50,2
341	Рыба, запеченная с яйцом	120	17,28	10,92	10,92	210
173	Картофель отварной	200	3,8	8,2	24,34	190
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,2	103
Итого за Обед			45,73	40,25	142,76	1112,8
Полдник						
10023	Фиточай цветочно-плодовый	200				34
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
Итого за Полдник			4,9	2,4	41,6	257,4
Ужин 1						
31	Салат сезонный	100	2	10,5	11,8	150
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	37,17	19,95	24,84	469,6
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			48,29	33,49	97,34	925,6
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			138,07	115,99	422,16	3456,2

День:

6

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
484	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	1,9	17,8	92
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	2,1	18	184
<b>Завтрак 1</b>						
164	Суп молочный с крупой	250	6	6,45	20,65	164,75
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	20	5,2	5,2		68,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
Итого за Завтрак 1			19,97	23,05	74,23	581,65
<b>Обед</b>						
67	Салат картофельный с кальмарами	100	4,4	2	10,67	79
02008	Рассольник ленинградский	250	2,25	5	10,25	120,5
365	Говядина, тушенная с капустой	250	24	58	14,4	680
	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0	23,5	77,2
	Мармелад формовой	40			31,8	128,4
Итого за Обед			36,04	65,39	135,35	1365,6
<b>Полдник</b>						
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
10025	Фиточай травяной	200				34
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,7	39,2
395	Ленивые вареники	150	24	18,5	31	386
Итого за Полдник			24,78	20,4	35,7	459,2
<b>Ужин 1</b>						
106	Помидоры свежие нарезка	100	1,1	0	3,8	24
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	20,9		230
179	Суфле из картофеля	200	6,17	7,33	25,25	200,8
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			25,39	29,77	89,05	740,8
<b>Ужин 2</b>						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	9,4	118
Итого за день			113,78	147,11	361,73	3449,25

День:

7

Неделя:  
Возрастная  
категория: 7-11 лет

1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
<b>Завтрак 1</b>						
261	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	9,2	4,8	39,2	179,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
462	Йогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			27,43	25,15	128,58	792,2
<b>Обед</b>						
46	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,73	10,78	6,27	106,67
151	Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,67	90,75
381	Котлеты, биточки, шницели	120	21,3	21	17,1	343
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,4	20,5	41,3	387
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
Итого за Обед			49,23	57,22	178,14	1385,32
<b>Полдник</b>						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витамины и микроэлементы) (152117303)	40	3	3,9	29,76	166,8
Итого за Полдник			1,12	1,3	30,9	140
<b>Ужин 1</b>						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
174	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,34	30,78	224
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,1	10	6,3	120
Итого за Ужин 1			29,84	34,68	137,48	847,6
<b>Ужин 2</b>						
517	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			120,02	125,25	527,2	3579,32

День:

1

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
Завтрак 1						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
482	Хлеб с отрубями пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	28,8	228,4
Итого за Завтрак 1			51,05	38,2	151,18	1148,8
Обед						
118	Икра овощная	100	2	5,76	7,68	76
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,8
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,69	5,69	30,6	231
342	Рыба (филе), тушеная в сметанном соусе	120	11,64	6,24	3,48	116,4
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,8	4,16	0,1	47,2
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111
Итого за Обед			35,53	29,92	134,46	938,9
Полдник						
588	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	40	1,12	1,3	30,9	140
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			6,72	7,7	40,3	258
Ужин 1						
62	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0	15,1	68
408	Суфле из кур	120	17,4	21,3	4,3	278
425	Капуста, тушеная с яблоками	200	3,39	6,9	9,56	150,65
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			30,11	29,74	88,76	781,65
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			141,2	121	403,8	3984,4

День:

2

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	11,94	72,2
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,14	164,2
Завтрак 1						
10113	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1	0	22,58	73,6
09009	Соус абрикосовый	40	0	0	5,6	22,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			14,73	17,22	71,88	596,3
Обед						
43	Салат-коктейль овощной	100	1,7	10,2	4,2	115
101	Щи из капусты с мелкошинкованными овощами	300	3,3	7,95	10,65	127,5
197	Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	200
408	Суфлеиз отварной птицы(цыплята)	120	16,6	13,6	0,1	188,7
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			35,45	47,84	123,05	1042,6
Полдник						
639	Булочка "Нежная"	80	5,2	10,6	40,8	279
10113	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1	0	22,58	73,6
Итого за Полдник			5,3	10,6	63,38	352,6
Ужин 1						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с пастеризованным маслом	100	0,8	7	2,74	77,6
391	Фрикадельки из говядины паровые	120	17	15,12	8,16	236,4
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	5,2	17,3	13,5	240
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
Итого за Ужин 1			29,92	33,96	81,66	762,4
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			94,2	117,42	360,11	3030,1

День:

3

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
<b>Завтрак 1</b>						
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	10,42	15,75	48,5	302,4
Итого за Завтрак 1			26,99	35,35	106,08	775
<b>Обед</b>						
507	Зефир	20	0,15		15,95	65,2
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
364	Азу из отварного мяса	100	26,5	28,4	33,8	497
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
161	Суп-пюре из овощей	300	2,2	6	12,8	114
31	Салат сезонный	100	2	10,5	11,8	150
Итого за Обед			46,4	59,59	179,75	1442,4
<b>Полдник</b>						
211	Морковная запеканка	150	6	8,6	30,4	223
578	Соус сметанный	30	8,4	10,88	35,36	274,2
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			14,6	19,58	89,06	574,1
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152*17303)	40	3	3,9	29,76	166,8
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
297	Макароны, запеченные с яйцом	205	9,1	11,9	30,2	264
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	14,1	14	3,6	195
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124
Итого за Ужин 1			31,82	37,64	100,8	868
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			134,41	165,26	513,49	4073,5

День:

4

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
<b>Завтрак 1</b>						
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
09009	Соус абрикосовый	30	0,16		12,5	74,7
280	Запеканка манная со свежими плодами	200	7,7	7,2	44	272
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
Итого за Завтрак 1			37,63	22,6	113,08	826,8
<b>Обед</b>						
01047	Салат из редиса с растительным маслом	100	2,3	8,2	2,87	95,33
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	250	4,4	7,7	11,3	139
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10127	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	21,68	16,7	70
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			35,35	58,57	151,47	1089,63
<b>Полдник</b>						
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190
510	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93
Итого за Полдник			0,5	0,2	22,2	283
<b>Ужин 1</b>						
52	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124
401	Печень, тушенная в соусе	120	16	9,2	6,6	172
166	Суфле из кабачков паровое	50	1,55	2,75	6,6	53,5
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,7	5,7	30,6	231
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			20	79,8
10021	Фиточай цветочный	200				34
Итого за Ужин 1			29,87	19,19	108,6	795,3
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			110,55	105,76	433,55	3340,73

Сборник те

День:

5

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	12	72,3
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,2	164,3
<b>Завтрак 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
300	Яйцо вареное	1шт.	5	4,6	0,3	63
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцисн. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,4	37	240
Итого за Завтрак 1			31,13	34,42	109,18	871,7
<b>Обед</b>						
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0,92	7	3	81
135	Солянка сборная мясная	250	7,67	12,2	2,9	152,5
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	30,9	15,6	20,7	391,4
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
504	Печенье	20	1,1	4,5	9	79,7
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,2
Итого за Обед			50,44	41,69	114,2	1060,3
<b>Полдник</b>						
508	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	40	1,6	12,2	23	216,8
517	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Полдник			11,6	18,6	40	390,8
<b>Ужин 1</b>						
293	Макаронник с мясом	250	37	41,4	36,7	668
581	Соус томатный	250	7,67	12,2	2,9	152,5
01029	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	100	0,92	8,4	5,6	104
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			8,64	9,94	65,4	1209,5
<b>Ужин 2</b>						
517	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			114,81	112,45	357,98	3870,6

День:

6

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
484	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	1,9	17,8	92
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	2,1	18	184
Завтрак 1						
249	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	200	11,52	12,4	37,6	296
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			42,99	30,1	96,68	811,3
Обед						
415	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,6	0,2	16	68
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
173	Картофель отварной с маслом сливочным	200	3,74	8,2	25,4	190
387	Суфле из отварной говядины паровое	120	9,12	11,2	11,8	320,4
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8
152	Уха с крупой	250	6,5	2,4	15	105,8
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0	22,67	96
Итого за Обед			31,21	28,39	149,07	1109,5
Полдник						
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152117303)	40	3	3,9	29,76	166,8
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			1309,08	1369,09	4626,48	38667,69
Ужин 1						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,75	7	2,8	77,5
348	Рыбные хлебцы (паровые)	120	16,9	5,16	7	142,8
195	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Ужин 1			29,27	24,4	81,6	667,3
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			1420,15	1459,08	4980,23	41567,79

День:

7

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
<b>Завтрак 1</b>						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
462	Йогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
271	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	4,9	71,8	354
Итого за Завтрак 1			17,87	19,43	142,88	814,6
<b>Обед</b>						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,3	9,7	10,78	182,4
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1	6,1	2,5	69
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8	37,7	251
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	15	15,6	15	256,4
Итого за Обед			37,65	41,79	141,98	1125,9
<b>Полдник</b>						
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	80	9,7	2,4	26,4	165,6
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Полдник			4237,59	4386,9	15095,51	125069,77
<b>Ужин 1</b>						
2	Салат витаминный	100	1,1	10	10,67	138
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
08105	Пюре картофельное	200	4,24	9,84	28,48	220,64
366	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,1	16,5	2,8	232,8
Итого за Ужин 1			31,26	37,88	107,35	903,04
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			4332,57	4492,9	15530,82	128265,51

День:

1

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
<b>Завтрак 1</b>						
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
482	Хлеб с отрубями пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
260	Каша "Дружба"	200	5,3	11,65	25	226,2
Итого за Завтрак 1			37,67	30,05	85,58	762
<b>Обед</b>						
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
161	Суп-пюре из цветной капусты	300	2,6	5,34	14,4	116,4
346	Котлетки рыбные любительские	120	14,6	4,32	7,44	127,2
08105	Пюре картофельное	230	4	12	26,2	241,4
72	Салат из моркови с грушей и растительным маслом	100	1	7	9,17	104
Итого за Обед			32,65	31,15	144,01	981,7
<b>Полдник</b>						
573	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1		23,48	77,3
Итого за Полдник			6,1	3,9	72,88	334,3
<b>Ужин 1</b>						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
408	Суфле из отварной птицы (цыплята)	120	17,4	21,3	4,3	278
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
239	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	180	11,8	13,2	38,8	321
01072	Салат из свежих огурцов и со сладким перцем	150	1,44	6,36	7,44	92,4
Итого за Ужин 1			40,66	45,7	114,74	1031,4
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			124,68	116,8	469,21	3513,4

День:

2

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
<b>Завтрак1</b>						
395	Вареники ленивые	200	27,8	21,7	43,9	482,7
9009	Соус абрикосовый	40	0,8	1,84	5,36	41,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			37,37	34,94	102,84	872
<b>Обед</b>						
67	Салат картофельный с кальмарами	100	4,4	2,1	10,6	79
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,9	5	13,3	110,25
07155	Суфле мясное	120	27,6	27	3,36	367,2
03002	Капуста цветная отварная с маслом	200	3	5,2	4,6	83,65
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10127	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	21,68	16,7	70
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			43,25	61,27	109,26	1054,8
<b>Полдник</b>						
561	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,2	31,8	200
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			9,8	12,6	41,2	318
<b>Ужин 1</b>						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
08006	Картофель тушеный с луком	230	4,37	10,2	24,2	243,8
376	Зразы из говядины с рисом	120	14	13,2	19,4	253
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
01019	Салат из моркови,яблоко ,апельсинов с соусом салатным	100	1,1	3,47	12,1	67,73
Итого за Ужин 1			27,09	28,41	110,5	863,43
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			124,91	143,82	401,2	3438,23

День:

3

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	12	72,3
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,2	164,3
Завтрак 1						
05104	Омлет с сыром запеченный	150	19,67	37,62	1,85	426,3
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1,2	7,18	2,18	81,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			35,6	62,02	75,91	1008
Обед						
	Зефир	20	0,15		16	65,2
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
59	Огурцы свежие	150	2,25	15	12,75	196
406	Плов из отварной птицы	250	19	18,9	45	427
128	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,83	5	10,67	95
Итого за Обед			33,68	41,39	171,22	1175,9
Полдник						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
330	Яблоки, запеченные с творогом	200	6,4	6,6	60,8	328
Итого за Полдник			7,9	8,1	76,7	409
Ужин 1						
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
457	Соус польский	30	0,7	6,48	1,38	67
332	Запеканка картофельная с рыбными консервами	120	21,36	0,84	0,48	94,8
35	Салат зеленый с растительным маслом	100	1,3	15	1,7	148
Итого за Ужин 1			31,08	23,86	63,56	595,8
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			117,06	143,17	407,59	3465

День:

4

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 2</b>							
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	
484	Яблоки, фаршированные морковью	140	1	1,9	17,8	92	
Итого за Завтрак 2			2	2,1	18	184	
<b>Завтрак 1</b>							
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
04103	Каша вязкая с тынковой (пшено)	250	10,8	11	50,3	345,5	
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132	
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7	
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8	
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5	
Итого за Завтрак 1			43,17	29,4	110,88	881,3	
<b>Обед</b>							
67	Салат картофельный с кальмарами	100	4,4	2,1	10,6	79	
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	250	3,83	5,58	21,4	145	
293	Макароник с мясом	250	37	41,4	36,7	668	
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8	
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5	
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,3	
	Пастила	20			16	64,8	
Итого за Обед			55,48	55,47	166,1	1361,4	
<b>Полдник</b>							
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9	
440	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,9	4,7	39	
323	Сырники с морковью	150	18,8	16	26,8	318	
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	
Итого за Полдник			19,6	17,9	41,5	430,9	
<b>Ужин 1</b>							
08105	Пюре картофельное	200	4,24	9,84	28,48	220,64	
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5	
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5	
01013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1,65	7	14,4	110,53	
430	Чай черный с сахаром	200			10	42	
682	Соус сливочный из шпината	230		1,2	2,7	4	45,3
07062	Хлебцы рыбные	120	23,4	13,42	4,94	311,3	
Итого за Ужин 1			38,11	34,5	106,62	954,77	
<b>Ужин 2</b>							
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128	
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128	
Итого за день			163,96	144,37	451,5	3940,37	

День:

5

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
Завтрак1						
270	Плов бухарский	200	5	19,7	53,5	411
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			13,97	16,6	53,58	827,9
Обед						
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	20	11,2	28,3	294
136	Солянка из птицы	250	7,47	11	3	142,25
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29	103,5
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,8	6,1	2,5	69
Итого за Обед			439,92	416,73	1315,1	889,25
Полдник						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	5	4,3	42,34	245
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			10,6	10,7	51,74	363
Ужин 1						
2	Салат витаминный	100	1,1	10	11,4	138
195	Рагу из овощей	200	2,65	7	11,47	171
07157	Котлета рубленая из птицы(цыпленка)	120	14,13	13,92	3,69	194,8
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
			25,6	32,46	86,36	788,8
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			504,69	489,59	1544,98	3282,95

День:

6

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
<b>Завтрак1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	283,2
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молочке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак1			27,69	31,26	108	846,1
<b>Обед</b>						
362	Говядина в кисло-сладком соусе	120	28,8	29,6	18,3	454,8
08002	Рис отварной	180	4,3	8	35	257,8
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с макаронными изделиями	250	1,75	5,75	8,5	92,5
35	Салат зеленый с растительным маслом	100	1,3	15	1,7	148
Итого за Обед			46	60,84	142,2	1310,5
<b>Полдник</b>						
266	Пудинг из творога запеченный	150	20,85	16,5	34,8	382
09009	Соус абрикосовый	30	0,16		12,5	74,7
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			26,61	22,9	56,7	574,7
<b>Ужин 1</b>						
9	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	79,8
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
08105	Пюре картофельное	250	5,3	12,3	35,6	275,8
07017	Печень тушеная в соусе	120	15,42	7,2	8,5	163
Итого за Ужин 1			29,24	31,24	116,1	901,6
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			137,74	153,14	465,7	3985,1

День:

7

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	12	72,3
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,2	164,3
Завтрак 1						
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
325	Вареники ленивые	200	28	21,44	27,2	416
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого за Завтрак 1			60,37	39,84	87,78	951,8
Обед						
402	Язык отварной	120	29	18,2	0	280
08001	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10,1	44,5	310,5
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	21	66,68
	Пастила	20			16	64,8
244	Суп картофельный с клецками	250	3,83	5,58	17,83	145
60	Салат из свеклы с яблоками	100	5,4	11,33	6,67	99
Итого за Обед			57,98	47,7	161,4	1246,48
Полдник						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (витамины и минералы) (152117303)	40	3	3,9	29,76	166,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			4,5	5,4	45,66	247,8
Ужин 1						
07137	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным, помидорами	120	16,25	9,24	4,8	162
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,7	5,6	30,7	231
70	Огурцы свежие	100	0,67	0	2,17	11,67
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			29,34	16,38	97,67	690,67
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			160,79	115,72	413,11	3429,05

День:

1

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
483	Яблоки фаршированные изюмом	200	1	0,8	43,4	184
Итого за Завтрак 2			2	1	43,6	276
Завтрак1						
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
480	Хлеб зерновой пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	10,42	15,75	48,5	302,4
Итого за Завтрак1			46,15	36,97	123,38	934,3
Обед						
106	Помидоры свежие	150	2,85	8	20	165
144	Суп картофельный с бобами	300	2,6	5,34	14,4	116,4
07009	Мясо отварное к первому	30	8,47	1,3		43
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	120	13,2	14	9,36	216
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	5,2	17,3	13,47	241
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			42,77	48,43	159,93	1238,3
Полдник						
477	Сироп шоколадный	30	0,8	0,5	16	71,8
06109	Оладьи из творога	100	11,2	12,7	17,5	229
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			13,5	14,7	49,4	381,8
Ужин 1						
01012	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом сметанным	100	12,3	4,93	3,78	109,3
406	Плов из отварной птицы	250	19	19	45	427
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
10024	Фиточай цветочно-травяной	200				34
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
Итого за Ужин 1			38,92	25,47	103,58	835,2
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			149,14	132,97	487,49	3777,6

День:

2

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
<b>Завтрак1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	20	5,2	5,2		68,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
09008	Соус клюквенный	20			2,9	12,1
299	Запеканка из макарон с творогом	205	13,5	12,1	34,4	301
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
Итого за Завтрак1			30,07	31,7	94,88	785,7
<b>Обед</b>						
	Зефир	20	0,2		16	65,2
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,1	0,1	22,5	72,8
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
08105	Пюре картофельное	200	4,24	9,84	28,48	220,6
285	Шницель рыбный натуральный	120	17	7,92	11,52	187,2
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	250	4,4	7,7	11,33	139
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,83	4,16	0,14	47,2
21	Салат из помидоров с перцем	100	1	10,1	3,4	109
Итого за Обед			41,42	42,21	148,77	1121,5
<b>Полдник</b>						
185	Пудинг из моркови и яблок	205	5,1	6,4	25	207
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			5,3	6,5	48,3	283,9
<b>Ужин 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
33	Салат "Весна"	100	1,5	5,8	2,1	68
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	300	29,3	10,75	24,87	369,3
Итого за Ужин 1			38,42	18,09	81,77	704,3
<b>Ужин 2</b>						
517	Исгурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			126,81	105,1	420,52	3287,4

День:

3

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,4	0,3	34,9	148,2
Итого за Завтрак 2			2,4	0,5	35,1	240,2
Завтрак1						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
70	Салат с курицей и фруктами	100	18,2	20,2	5,5	277
311	Драчена	150	17,1	22,65	9,6	310,5
Итого за Завтрак1			44,07	54,25	68,68	935,6
Обед						
01039	Винегрет овощной	100	1,56	10,18	6,67	129,2
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с маринадом из овощей	250	2,25	3	8,75	70
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0,1	23,48	77,3
	Пастила	40			32	129,6
Итого за Обед			32,46	34,27	175,5	1126,6
Полдник						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	5	4,3	42,34	245
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			10,6	10,7	51,74	363
Ужин 1						
43	Салат-коктейль овощной	100	2,55	15,3	6,3	115
08010	Картофель тушеный с луком	200	3,48	10,43	22,78	210
400	Печень тертая	120	16,6	28,5	3,8	338,4
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			30,35	55,77	92,68	948,4
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			125,68	161,89	431,7	3725,8

День:

4

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	12	72,3
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,2	164,3
<b>Завтрак 1</b>						
164	Суп молочный с крупой	250	6	6,4	20,5	164,16
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	55	7,6	15,1	10,8	179
480	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			24,07	35,2	87,38	726,46
<b>Обед</b>						
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	4,8	4,16	0,1	47,2
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111
20	Салат из помидоров и яблок	100	0,67	10,2	5,7	117
372	Голубцы ленивые	250	21,2	20,75	10	315,5
10107	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
Итого за Обед			39,07	43,28	105,9	937,9
<b>Полдник</b>						
573	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0	23,48	77,3
Итого за Полдник			6,1	3,9	72,88	334,3
<b>Ужин 1</b>						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,75	7	2,8	77,5
07137	Суфле из отварной рыбы	120	17,1	9,7	5	170,3
08117	Лепешки картофельные	200	7,67	10,1	41,17	402
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
Итого за Ужин 1			33,14	28,34	103,77	916,8
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			110,98	117,12	390,53	3207,76

День:

5

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,8	6,5	30	210
Итого за Завтрак 2			8,8	6,7	30,2	302
Завтрак 1						
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый из молока	200	7,46	7,32	34,2	232,8
	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
261	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	9,2	4,8	39,2	180
Итого за Завтрак 1			44,93	26,02	114,08	811,9
Обед						
160	Суп-пюре из крупы перловой	300	4,6	4,5	23	151
07113	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	120	20,4	11,38	5,8	211
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29,1	103,6
08006	Картофель отварной	200	3,8	8,87	21,13	212
01065	Салат из помидоров с репчатый луком с растительным маслом	100	1,12	7,18	4,42	89
Итого за Обед			40,77	34,42	138,85	1047,1
Полдник						
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	12,1	3	33	207
504	Мармелад	20	1,1	4,5	9	79,7
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			18,8	13,9	51,4	404,7
Ужин 1						
01006	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,18	7,16	8,64	91,3
296	Макаронник с мясом	205	9,2	7,2	39	258
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Ужин 1			18,9	17,7	105,94	682,2
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			138	105,14	448,07	3359,9

День:

6

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
482	Яблоки печеные	150	0,6		29,6	126
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,6	0,2	29,8	218
<b>Завтрак1</b>						
374	Запеканка капустная с говядиной	250	30,6	28,7	13	433,7
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
481	Хлеб из муки пшеничной	60	5,2	0,8	27,1	136,8
300	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			44,53	44,74	66,9	844,8
<b>Обед</b>						
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,48	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
01047	Салат из редиса с растительным маслом	100	2,26	8,2	2,9	95,3
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне	250	4,28	10,67	7,5	156,7
371	Бифштекс рубленый паровой	120	24,5	15,2	2,5	244,8
416	Рис припущенный с томатом	200	5,13	8	44,8	272
Итого за Обед			46,62	44,56	144,58	1161,5
<b>Полдник</b>						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,7	39,2
321	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386
Итого за Полдник			24	18,5	31	467,2
<b>Ужин 1</b>						
341	Рыба, запеченная с яйцом	120	17,28	10,92	10,92	210
08010	Картофель тушеный с луком	200	3,48	10,43	22,78	210
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	3,27	4,4	8	84,6
Итого за Ужин 1			33,25	29,25	116,3	873
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			155,8	143,65	396,58	3676,5

День:

7

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	12	72,3
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,2	164,3
Завтрак 1						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,2	9,4	31	228,4
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
480	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	5,2	0,8	27,1	136,8
481	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	2,02	0,85	10,5	55,5
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			59,62	22,85	93	800,9
Обед						
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1		23,5	77,3
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111
425	Капуста, тушенная с яблоками	200	3,4	6,96	9,5	114
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4	192
147	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из индейки	250	2,7	2,8	18,8	111,3
67	Салат картофельный с кальмарами	100	4,4	2,1	10,6	79
Итого за Обед			33,85	27,75	137,7	918,3
Полдник						
639	Булочка "Нежная"	80	5,2	10,6	40,8	279
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Полдник			5,2	10,6	50,8	321
Ужин 1						
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0	22,6	96
07006	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	120	17,2	7,3	18,7	232,3
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,7	5,6	30,7	231
480	Хлеб из муки пшеничной	70	5,6	0,69	34,3	169,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	0,85	10,5	55,5
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			32,22	15,94	132,7	865,3
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			139,49	83,54	434,8	3197,8