

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
306		Яйцо вареное	2 шт.	10,2	9,2	0,6	126
T.27a		Икра кабачковая консервированная	60	1,0	4,0	4,0	71
284		Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	200	7,00	6,00	32,00	228
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
T.28		Сыр твердый	10	2,00	3,00		36
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Итого завтрак	555	27,9	31,84	85,6	748
	обед						
133		Борщ с капустой и картофелем со метаной	210	2,00	4,0	11,00	85
465		Шницель рубленнный из говядины	100	17,5	24,9	9	231
299/519		Макаронные изделия отварные	150	5,0	4,0	36	126
T.27a		Огурец солёный	60			1,0	8
644		Компот из сухофруктов	200			31,76	130
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	855	30,20	33,8	124,76	766
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Булочка домашняя	100	3,0	5	25,0	139
		Итого полдник	300	4,0	5	45,2	231
	ужин						
335		Рыба припущенная	100	16,2	1,1		75
525		Пюре картофельное	150	3,0	1,0	18,0	112
T.27a		Помидоры свежие	60			2,0	12
326		Запеканка из творога со сметаной	150/10	26,70	8,30	21,60	232
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	595	54,8	21,70	88,90	733
	II ужин						
		Пряники	40			7	76
728		Йогурт	160	6,0	3	8,0	85
		Итого II ужин	200	6	2,50	15	161
		Всего за день	2475	72	77	343	2358

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
T.28		Колбаса варёная	70	9	15,5	1,12	179
284		Каша манная вязкая молочная с маслом, сахаром	200	7,0	6,0	38,0	220
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
T.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого завтрак	565	25,7	34,14	88,09	722
	обед						
156		Суп рыбный	250	3,70	2,50	25,90	140
450		Плов из говядины	275	28,07	30,66	55,17	609
62		Салат из квашенной капусты	60	0,6	3,0	3,0	42
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1050	38,27	37,1	150,36	1097
	полдник						
796/797		Ватрушка с повидлом	100	13,87	11,58	49,5	205
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Итого полдник	300	15	11,8	69,7	297
	ужин						
365		Шницель рыбный	100/5	17,6	12,50	8,10	215
523		Картофель отварной	150	3	1,00	12,0	112
T.27a		Огурец свежий	60			1,00	6
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Итого ужин	600	29,5	24,8	68	635
	II ужин						
728		Ряженка	200	4,0	6	6,0	90
		Итого II ужин	200	4,0	6	6,0	90
		Всего за день	2560	75,0	89,0	326,0	2424

День: среда

Неделя: первая

Сезон : осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
Т.28		Сельдь соленая филе	58	9,00	9		111
518		Пюре гороховое	150	15,0	1,00	30,00	195
Т.27а		Кукуруза консервированная	60			6,0	30
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
Т.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	563	31,10	21,20	69,3	574
	обед						
167		Суп картофельный с клёцками	250	4,5	4,7	20,8	152
499		Котлета рубленая из птицы	100/8	18,2	10,4	13,8	222
75		Винегрет овощной	180	2,0	5,0	10,0	75
644		Компот из сухофруктов	200			31,76	130
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
Т.27а		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	895	30,40	21,0	112,36	765
	полдник						
		Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36
241		Сосиска в тесте	100	10,0	14,5	29,8	190
		Итого полдник	300	12,0	14,7	35,6	226
	ужин						
411		Поджарка из говядины	75/25	22,9	27,1	4	178
525		Пюре картофельное	150	3,0	1,0	18,0	112
Т.27а		Огурец свежий	60			1,00	9
322/323		Вареники ленивые со сметаной	180/20	16,0	15,0	18,0	218
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	500	53,7	56,70	87,44	872
	II ужин						
728		Кефир	160	4,0	4	5	75
		Печенье	40	1,50	2,0	14,9	83
		Итого II ужин	200	5,5	6	20	158
		Всего за день	2458	79,0	82,0	324,6	2396

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
307		Омлет натуральный	110	10,3	17	1,6	200
T.27a		Зеленый горошек	60	1,0		6,0	30
181		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	3,00	15,00	115
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10		7,20		66
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
T.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	665	24,87	32,64	71,5	668
	обед						
162		Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,20	17,3	135
233		Рагу из овощей с мясом	250/75	21,0	24,0	27,0	355
T.27a		Помидоры свежие	60			1,0	12
644		Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	130
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	775	35	28,10	113,06	818
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
796/854		Ватрушка с творогом	100	14,3	7,5	29,0	243
		Итого полдник	300	15,3	7,7	49,2	335
	ужин						
340		Рыба тушеная с овощами	125	12,00	9,00	5,00	130
523		Картофель отварной	150	3	1,00	12,0	112
62		Салат из квашенной капусты	60		3,0	4,0	45
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Итого ужин	800	23,9	24,3	68	589
	II ужин						
725		Йогурт	160	6,0	3	8,0	85
		Конфеты шоколадные	40	0	1	16,4	80
		Итого II ужин	200	6,3	4	24,4	165
		Всего за день	2485	75,0	81,0	326,43	2450

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
764		Пельмени со сметаной	180/20	12,0	14,0	15,0	279
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
T.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	585	19,10	25,20	48,3	517
	обед						
154		Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,0	3	10	85
444		Печень, тушенная в соусе	120	10,0	7,0	5,0	129
513		Каша гречневая вязкая	150	4,00	4,00	20,0	130
110		Икра свекольная	60		4,0	5,0	67
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	795	22	19	106,3	716,8
	полдник						
		Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36
796/797/846		Пирожок печёный с рисом, яйцом	100	6,0	7,3	12,0	125
		Итого полдник	300	8	7,5	17,8	161
	ужин						
332		Рыба припущенная	100	8,0	1,1		75
234		Картофель запеченный	150	4,0	8,0	15,0	162
T.27a		Огурец солёный	60	0,5		1,0	8
324		Сырники из творога со сметаной	150/20	17,0	5,0	20,0	184
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	595	40,4	27,30	67,70	694
	II ужин						
728		Ряженка	160	4,0	6	6,0	90
		Пряники	40	0	1,00	16	76
		Итого II ужин	200	4,4	7	21,6	166
		Всего за день	2475	74,0	75,0	261,7	2255

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
764		Пельмени со сметаной	200	12,0	14,0	15,0	279
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
T.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	500	21,67	26,64	64,0	602
	обед						
150		Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2,0	2,0	2,0	68
344		Рыба жареная	100	12,0	8,0	4,0	157
525		Пюре картофельное	150	3,0	1,0	18,0	112
T.27a		Свекла отварная	60			4,0	20
644		Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	130
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1185	23,1	11,90	95,8	673
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Булочка домашняя	100	3,0	5	25,0	139
		Итого полдник	300	4,0	5	45,2	231
	ужин						
476		Тефтели из говядины с соусом	115/50	8,1	10,0	10,6	165
514		Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4,0	25	151
T.27a		Огурец солёный	60	0,5		1,0	8
326		Запеканка из творога со сметаной	150/10	26,70	8,30	21,60	232
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	500	48,2	33,60	105,50	858
	II ужин						
728		Ряженка	200	4,0	6	6,0	90
		Итого II ужин	200	4,0	6	6,0	90
		Всего за день	2685	71,00	80,00	316,43	2354

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
414		Колбаса жареная	50	7,0	15,0	1,0	124
299/301		Макароны с сыром	150	7,00	9,00	29,00	185
T.27a		Кукуруза консервированная	60	1,0		6,0	30
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
T.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	555	22,10	35,20	69,3	577
	обед						
170		Суп лапша - домашняя	250	3	5,3	12	114
490		Куры отварные	100	22,6	17		244
75		Винегрет овощной	180	2,0	5,0	10,0	75
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	995	34	28,2	88	739
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
796/797		Ватрушка с повидлом	100	13,87	11,58	49,5	205
		Итого полдник	300	14,87	11,8	69,7	297
	ужин						
480		Запеканка картофельная с мясом	268/15	19,6	15,3	39,90	375
T.27a		Огурец свежий	60			1,00	9
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,13	66
		Итого ужин	545	30,5	28,55	72,63	649
	II ужин						
		Кефир	200	4,0	4	5	75
		Итого II ужин	200	4,0	4	5	75
		Всего за день	2420	77,0	78	334,00	2337

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Ккал
			порции	Б	Ж	У	
	завтрак						
307		Омлет натуральный	110	10,3	17	1,6	200
T.27a		Икра кабачковая консервированная	60	1,0	4,0	4,0	71
284		Каша манная вязкая молочная с маслом, сахаром	200	7,0	6,0	34,0	193
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10		7,20	0,10	66
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
T.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	665	27,87	39,64	88,6	787
	обед						
164		Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	6,00	7,00	12,00	142
365		Шницель рыбный	100	14,60	11,70	8,10	173
523		Картофель отварной	150	3	1,00	12,0	112
T.27a		Огурец солёный	60			1,0	7
644		Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	130
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	810	30	21	100,9	750
	полдник						
796/797/845		Пирожок печёный с картофелем	100	4,2	13,0	25,6	235
		Сок овощной томатный	200	2	0,2	5,8	36
		Итого полдник	300	6	13,2	31,4	271
	ужин						
438		Мясо тушеное	75/50	10,20	4,1	2,50	187
537		Капуста тушеная	180	4	6,6	18,4	150
322/323		Вареники ленивые со сметаной	180/20	12,0	17	18,0	238
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10		7,20	0,10	66
		Итого ужин	555	35,0	39,00	86,20	877
	II ужин						
728		Йогурт	200	6,0	3	8,0	85
		Итого II ужин	200	6,0	3	8,0	85
		Всего за день	2530	84,0	82,00	315,03	2470

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
T.28		Сельдь соленая филе	58	9,00	9		111
523		Картофель отварной	150	3	1,00	12,0	112
110		Икра свекольная	60		4,0	5,0	67
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
712/713		Чай с сахаром	200			11,20	45
T.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	563	19,10	25,20	50,3	528
	обед						
163		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,00	2,20	20,80	115
476		Оладьи из печени	101	17,7	14,3	5,40	229
514		Каша гречневая вязкая	150	4,00	5,00	21,0	132
62		Салат из квашенной капусты	60		3,0	4,0	45
644		Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	130
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
T.27a		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	1026	31	25	119,0	837
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Булочка домашняя	100	3,0	5	25,0	139
		Итого полдник	300	4,0	5	45,2	231
	ужин						
492		Рагу из птицы	200/100	11,0	19,0	21,0	196
T.27a		Кукуруза консервированная	60	1,0		6,0	30
727		Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	525	22,9	32,20	58,70	491
	II ужин						
728		Ряженка	160	4,0	6	6,0	90
		Пряники	40	0	1,00	16	76
		Итого II ужин	200	4,4	7	21,6	166
		Всего за день	2614	81	85	294,76	2254

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Вид приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
	завтрак						
Т.28		Сосиски отварные	50	5,0	10		110
514		Каша пшенная вязкая	150	4,0	6,0	23,0	147
Т.27а		Кукуруза консервированная	60			6,0	30
		Батон нарезной	50	3,00	1,0	12,00	41
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
719		Кофейный напиток	200	2,57	1,44	26,87	130
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
Т.28		Сыр твёрдый	10	2,00	3,00		36
		Итого завтрак	555	18,67	28,64	78,0	610
	обед						
165		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/35	5,0	3,0	12,0	122
503		Плов из кур	200/100	19,6	15,0	34,2	325
Т.27а		Огурец солёный	60	0,5		1,0	8
645		Кисель из свежей вишни	200	0,2		30,29	120
		Хлеб "Полезный"	50	2,0	1	12,0	58
		Хлеб "Бородинский"	30	2,0		9,0	48
Т.27а		Фрукты свежие	185	1,70	0,4	15,00	80
		Итого обед	825	31	19	113,5	761
	полдник						
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7		Пирожок печёный с повидлом	100	4,1	1,4	23,0	125
		Итого полдник	300	5,1	1,6	43,2	217
	ужин						
340		Рыба тушенная с овощами	120	7,00	5,00		97
525		Пюре картофельное	150	3,0	1,0	18,0	112
Т.27а		Зеленый горошек	60	1,0		6,0	30
324		Сырники из творога со сметаной	150/20	17,0	5,0	20,0	184
725		Какао с молоком	200	3,8	3,1	25	145
		Батон нарезной	50	3,85	1,4	26,65	131
		Хлеб "Бородинский"	25	2,0		10,0	50
		Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,10	66
		Итого ужин	615	37,8	22,70	105,95	815
	II ужин						
728		Кефир	200	4,0	4	5	75
		Итого II ужин	200	4,0	4	5	75
		Всего за день	2495	76,00	75,84	345,61	2378