

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность : Б	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Плов из курицы	200	55,47	16,9	10,47	35,7	305	291
	Овощная закуска	60	12,00	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		500	74,67	20,9	12,47	69,7	479	

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ь	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	60		1	2	1	25	
	Жаркое по-домашнему	200	55,47	18,51	20,67	18,94	337,13	259
	Чай с сахаром	200	4,00	5,8	5	8	156	386
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		540	74,67	29,31	27,67	46,94	511,13	

Неделя: Первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	60	6,63	1	2	1	25	
	Макароны отварные с маслом	150	12	5,8	10	38	269,2	309
	Котлеты рубленные из птицы	80	35,2	12,16	10,88	10,8	177	294
	Кофейный напиток на молоке	180	17,64	3	2	23	140	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	: 93	ПР
Итого за завтрак 1		530	74,67	24,96	24,88	91,8	704,2	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

1-ый день Понедельник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	35,37	4,38	3,8	14,36	120	120
	Масло сливочное (порциями)	10	6,5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Кофейный напиток на молоке	200	19,6	3,6	2,67	29,2	65,72	379
	Фрукты	100	10	0,3	0,3	0,38	33,3	338
Итого за завтрак 1		550	74,67	11,36	14,02	63,07	378,02	

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Голубцы ленивые	200	41,8	13,12	8,4	18,82	203,52	297
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	60	15	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Кондитерские изделия	20	10,67	0,96	1,28	7,96	47,4	ПР
Итого за завтрак 1		520	74,67	18,08	11,68	60,78	424,92	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	60	12	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Фрукты свежие	150	17,72	0,3	0,3	0,38	33,3	338
	Каша гречневая вязкая	150	11,55	2	9	14	109,7	312
	Сосиска отварная	50	26,2	13,5	9,2	8,6	171	261
Итого за завтрак 1		650	74,67	19,8	20,5	56,98	488	

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	60	9,47	1	2	1	25	
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	11	0,43		28,8	120	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	40	9,75	4,95	3,8	105	229
	Рис отварной	150	11	3,67	5,42	37,05	210,11	304
Итого за завтрак 1		450/50	74,67	17,85	12,37	89,65	553,11	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Пелемени отварные с маслом	205	55,47	21,1	12,45	36,05	341	391
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	60	12	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
Итого за завтрак 1		505	74,67	25,1	14,45	70,05	515	