



Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая мясом	200	14,75	15,25	35,25	315,5	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>19,75</b>	<b>20,25</b>	<b>73,25</b>	<b>538,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп "Волна"	200	3	5	11	100	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	8	13	8	252	753
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>787</b>	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Булочка молочная	30					Пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>455</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>52</b>	<b>278</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 740</b>	<b>54,75</b>	<b>48,25</b>	<b>220,25</b>	<b>1 603,5</b>	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День: среда Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Запеканка Камчатка (рыба)	90	6	12	27	178	121,02
	Картофельное пюре	160,	3	5	22	126	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	16	21	88	523	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	13	98	534,02
	Гуляш мясной	90	11	17	5	256	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	26	97	767	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
<b>Итого за полдник</b>		250	7	5	8	108	
<b>Итого за день</b>		1 535	46	52	193	1 398	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Запеканка "Нежная" с творогом	200	12	15	42	347	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	20	20	108	695	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	22	20	108	736	
<b>Полдник</b>							
	Снежок	200	7,43	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром
	Слойка покупная	50	4	11	28	216	Пром
<b>Итого за полдник</b>		350	12,43	16	61	420	
<b>Итого за день</b>		1 635	54,43	56	277	1 851	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	19	19	77	499	
<b>Обед</b>							
	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Рагу овощное детское с мясом	240	12	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	24	108	711	
<b>Полдник</b>							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Пряник фестивальны	80	6	8	56	284	Пром
<b>Итого за полдник</b>		280	12	13	61	391	
<b>Итого за день</b>		1 565	54	56	246	1 601	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
	Каша дружба молочная с маслом	220	7	5	36	183	370
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	пром
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		500	18	22	86	592	
<b>Обед</b>							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	4,25	12,25	71,5	443
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Гуляш из курицы с морковью	90	15	7	4	138	518
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	19	157	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	31	24,25	99,25	704,5	
<b>Полдник</b>							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
<b>Итого за полдник</b>		380	10,25	5	13	145	
<b>Итого за день</b>		1 658	59,25	51,25	198,25	1 441,5	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:вторник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Омлет	180	10,75	11	18	279	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		500	17,75	20	71	580	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	431,07
	Суп картофельный с вермишелью	200	5	8	12	139	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		828	20	29	113	805	
<b>Полдник</b>							
	Снежок	200	7	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Слойка покупная	50	4	19	22	279	Пром
<b>Итого за полдник</b>		475	13	24	70	543	
<b>Итого за день</b>		1 803	50,75	73	254	1 928	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День: среда Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушенная с овощами	190	10	7	23	229	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	30	2	1	15	78	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		504	18	18	61	514	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60		3	2	32	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	5	12	93	510,03
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	20	17	107	689	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	130	1		15	60	Пром
	Пончик «Берлинский»	70	5	10	32	235	Пром
<b>Итого за полдник</b>		400	12	15	73	467	
<b>Итого за день</b>		1 682	50	50	241	1 670	



Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:четверг Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Запеканка творожно-апельсиновая	190	14	8	49	238	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	21	20	110	623	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	9	106	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	24	97	667	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Язычек слоеный с сахаром	60	7	2	53	245	Пром
<b>Итого за полдник</b>		390	16,25	7	69	391	
<b>Итого за день</b>		1 675	60,25	51	276	1 681	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День: пятница Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Суфле мясное	90	5	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	18	79	560	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной со сметаной	200	2	5	8	78	528,02
	Азу с курицей	240	16	14	40	366	31,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	25	98	728	
<b>Полдник</b>							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Пряники в ассортименте	80	7	6	26	202	Пром
<b>Итого за полдник</b>		505	15	11	57	415	
<b>Итого за день</b>		1 790	58	54	234	1 703	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День: понедельник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	30	188	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		517	17	18	84	599	
<b>Обед</b>							
	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Щи по-уральски со сметаной	200	2	4	8	86	748,01
	Биточки мясные	90	15	10	22	273	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	28	26	106	812	
<b>Полдник</b>							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Корж молочный промышленный 75	75	4	11	34	245	Пром
<b>Итого за полдник</b>		405	13,25	16	47	390	
<b>Итого за день</b>		1 700	58,25	60	237	1 801	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:вторник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
	Пудинг печеночный	90	5,75	5,25	10,25	83,5	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	20	167	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	14,75	14,25	76,25	470,5	
Обед	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	8	15	102	515,03
	Биточки куриные	90	12	9	10	200	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	19	130	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром	
<b>Итого за Обед</b>		778	25	22	107	722	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Булочка молочная	30	1				Пром
<b>Итого за полдник</b>		455	9	5	52	278	
<b>Итого за день</b>		1 740	48,75	41,25	235,25	1 470,5	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День: среда Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	36	200	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	20	80	614	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	6	5	110	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	22	93	590	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
<b>Итого за полдник</b>		250	7	5	8	108	
<b>Итого за день</b>		1 535	50	47	181	1 312	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:четверг Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Пудинг творожный с рисом	190	10	8	27	178	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	17	20	88	563	
<b>Обед</b>							
	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	16	85	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	120	32,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	26	31	114	705	
<b>Полдник</b>							
	Снежок	200	7	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	Пром
	Слойка покупная	50	4	11	28	216	Пром
<b>Итого за полдник</b>		350	12	16	61	420	
<b>Итого за день</b>		1 635	55	67	263	1 688	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:3

День:пятница Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
	Ёжики кур с овощами	90	7	6	10	235	98
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	16	15	68	580	
<b>Обед</b>							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп картофельный с сыром	200	5	8	12	138	526,01
	Биточки мясные на пару	90	5	16	22	264	52
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	29	105	807	
<b>Полдник</b>							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Пряник фестивальный	80	6	8	56	284	Пром
<b>Итого за полдник</b>		280	12	13	61	391	
<b>Итого за день</b>		1 565	53	57	234	1 778	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: понедельник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом	220	7	5	27	196	383
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао на концентрированном молоке	200	6	5	26	172	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	16	1		5	27	пром
<b>Итого за завтрак</b>		506	19	25	88	671	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Биточки школьные мясные	90	10,75	11,25	8,25	255,5	35,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	24,75	27,25	95,25	769,5	
<b>Полдник</b>							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	130	3,25		8	38	Пром
	Улитка слоеная	50	1				Пром
<b>Итого за полдник</b>		380	10,25	5	13	145	
<b>Итого за день</b>		1 664	54	57,25	196,25	1 585,5	



Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:вторник Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий порционный	80	1		3	17	пром
	Омлет с сыром	170	12	20	34	351	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	21	78	568	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза порциями	60	1	1	7	38	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	200	2	4	10	84	510,02
	Ёжики кур	90	10	10	13	125	520
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	29	20	104	669	
<b>Полдник</b>							
	Снежок	200	6	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Слойка покупная	50	4	19	22	279	Пром
<b>Итого за полдник</b>		475	12	24	70	543	
<b>Итого за день</b>		1 760	59	65	252	1 780	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День: среда Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной	160	2	6	33	193	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	17	75	537	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	60	1	6	21	154	422
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	26	95	792	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	130	1		15	60	Пром
	Пончик «Берлинский»	70	5	10	32	235	Пром
<b>Итого за полдник</b>		400	12	15	73	467	
<b>Итого за день</b>		1 685	53	58	243	1 796	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:четверг Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Суфле "Воздушное" творожное	190	11	11	20	200	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		503	18	16	82	521	
<b>Обед</b>							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Запеканка рыбацкая	90	10	12	20	170	121,01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	21	22	108	647	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	130			8	38	Пром
	Язычек слоеный с сахаром	60	7	2	53	245	Пром
<b>Итого за полдник</b>		390	13	7	69	391	
<b>Итого за день</b>		1 671	52	45	259	1 559	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:4

День:пятница Сезон: Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	190	10	12	48	310	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	240	12	20	49	395	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>113</b>	<b>742</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	225	2		26	106	Пром
	Пряники в ассортименте	80	7	6	26	202	Пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>505</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>415</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 790</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>253</b>	<b>1 703</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>33 538</b>	<b>1 081,68</b>	<b>1 103</b>	<b>4 707</b>	<b>32 946</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>54,08</b>	<b>55,15</b>	<b>235,35</b>	<b>1647,3</b>	

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.