

Сезон: зима-весна
 Возрастная кат 7-11 лет



Прием пищи	Наименование	Вес	цена	Пищевые вещества			рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1	блюда	блюда					N
День 1		10		7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Масло сливочное (порциями)	20		4,64	5,90	72,00	15 (2017)
	Сыр Российский(порциями)	62.5		1,93	2,22	42,26	131(2017)
	Горошек консервированный	150		14,40	25,66	299,31	210 (2017)
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	5		8,62	6,43	22,22	ПК
	Какао на молоке	20			0,20	9,66	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	30		1,68	0,66	14,82	ПК
	Хлеб ржаной	200		8,60	4,00	12,40	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	697.50		41,53	52,32	65,60	888,90
Итого за завтрак							

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	блюда					N	
День 2		60		0,67	0,06	20,02	12,00	70 (2017)
	Нарезка из соленых помидор	100		16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	60		1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150		4,01	4,25	24,58	152,55	303(2017)
		5.0		9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
		200		3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
		50		1,40	0,27	12,35	56,47	ПК
		25		2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
	Хлеб ржаной	30		39,12	39,28	127,46	1002,20	
	Печенье топленое молочко	680						
Итого за завтрак								

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда	блюда					N

День 3		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	Плов из курицы	100	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	150	0,07	0,02	35,00	60,00	375,376 (2017)
		Хлеб ржаной	200	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	150	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
			740	27,53	17,37	111,03	714,58	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
День 4	Завтрак	Кукуруза отварная	62	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
		Рыба запеченная	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)
		под молочным соусом(скупмбрил)	50	1,34	4,61	4,94	66,60	328(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за завтрак		641,50	22,78	33,68	88,60	756,49		

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
День 5	Завтрак	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
		Поджарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
		Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
Итого за завтрак	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	

Итого за завтрак		610	50,97	49,94	111,69	1135,76	
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Бюлда						
		Бюлда					
День 6							
	Масло сливочное (порцирами)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порцирами)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15(2017)
	Ййшо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
	Кофейный напиток на молоке	20		5,78	20,65	155,60	ПК
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
	Итого за завтрак	680	30,87	40,35	89,78	933,12	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Бюлда						
		Бюлда					
День 7							
	Капустя квашеная	60	1,02	3,00		51,42	47(2017)
	Гедфелд из говядины с соусом сметанным с томатом	100	11,06	12,29	7,92	214,09	278(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,25		18,88	181,50	128(2017)
	Чай с лимоном	8					
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Пирожок с джемом промышлленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
Итого за завтрак	700	24,65	33,25	110,82	175,56		

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Бюлда						
		Бюлда					
День 8							

Итого за завтрак	Нарезка из соевых помидор		Мясо тушеное(говядина)		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом		Кофейный напиток на молоке		Хлеб пшеничный йодированный		Хлеб ржаной		Груши свежие						
	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	
	60	0,67	0,06		12,00	70 (2017)													
	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)													
	50																		
	150			20,84	182,73	303(2017)													
	5,0																		
	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК													
	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК													
	25		0,27		57,47	ПК													
	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)													
	700	34,47	28,69	90,18	782,72														

Итого за завтрак	Пирог фруктовый Кубанский		Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный йодированный		Чай с лимоном		Рагу из овощей		Птица отварная	
	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК						
	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК						
	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК						
	7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)						
	200											
	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)						
	110	23,43	25,83	0,48	328,00	288(2017)						
	630	36,18	46,55	101,00	962,00							

Итого за завтрак	Пирог фруктовый Кубанский		Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный йодированный		Чай с лимоном		Рагу из овощей		Птица отварная	
	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК						
	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК						
	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК						
	7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)						
	200											
	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)						
	110	23,43	25,83	0,48	328,00	288(2017)						
	630	36,18	46,55	101,00	962,00							

Итого за завтрак	Пирог фруктовый Кубанский		Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный йодированный		Чай с лимоном		Рагу из овощей		Птица отварная	
	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК						
	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК						
	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК						
	7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)						
	200											
	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)						
	110	23,43	25,83	0,48	328,00	288(2017)						
	630	36,18	46,55	101,00	962,00							