



|       |  |       |       |        |      |  |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| Итого |  | 4,15  | 6,62  | 65,05  | 339  |  |
| Всего |  | 34,12 | 37,97 | 297,83 | 1699 |  |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Каша молочная пшеничная с фруктами            | 200/100      | 8,79                 | 7,77         | 74,38         | 370         | 302    |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,79</b>         | <b>8,24</b>  | <b>115,33</b> | <b>549</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Суп - лапша домашняя                          | 250          | 2,94                 | 4,89         | 17,75         | 129         | 148    |
| Шницели с соусом                              | 100          | 9,05                 | 8,65         | 11,8          | 164         | 454    |
| Сложный овощной гарнир                        | 180          | 5,22                 | 13,14        | 25,56         | 241         | акт    |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 200          | 0,6                  | 0,06         | 29,79         | 124         | акт    |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,36         | 20,76         | 94          | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                         | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>23,1</b>          | <b>27,85</b> | <b>120,36</b> | <b>823</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Булочка дорожная                              | 50           | 3,55                 | 7,4          | 28,05         | 193         | 770    |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 100          | 13,5                 | 0,6          | 6,5           | 78          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>17,25</b>         | <b>8,02</b>  | <b>49,55</b>  | <b>332</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>53,14</b>         | <b>44,11</b> | <b>285,24</b> | <b>1704</b> |        |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта                    | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                      |              |               |             |        |
| Закуска из овощей                        | 100          | 1,83                 | 4,5          | 7,5           | 78          | акт    |
| Каша перловая рассыпчатая                | 200          | 5,8                  | 12,2         | 41,4          | 306         | 297    |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>11,63</b>         | <b>17,17</b> | <b>89,85</b>  | <b>563</b>  |        |
| <b>Обед</b>                              |              |                      |              |               |             |        |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250          | 1,96                 | 8,09         | 14,75         | 131         | 110    |
| Фрикадельки из птицы с соусом            | 100          | 10,1                 | 4,7          | 7,7           | 115         | акт    |
| Макаронные изделия отварные              | 200          | 7,76                 | 5,99         | 49,44         | 284         | 516    |
| Напиток из ягод                          | 200          | 0,07                 | 0,02         | 24,44         | 100         | акт    |
| Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                    | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>25,94</b>         | <b>20,0</b>  | <b>136,98</b> | <b>823</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                           |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Булочка ванильная                        | 50           | 3,95                 | 4,25         | 29,05         | 172         | 107    |
| Фрукты запеченные                        | 100          | 0,2                  |              | 19,6          | 81          | акт    |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>4,35</b>          | <b>4,27</b>  | <b>63,65</b>  | <b>314</b>  |        |
| <b>Всего</b>                             |              | <b>41,92</b>         | <b>41,44</b> | <b>290,58</b> | <b>1700</b> |        |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Каша молочная пшеничная с фруктами            | 200/100      | 8,2                  | 11,1         | 56,5          | 365         | Таб 4  |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,2</b>          | <b>11,57</b> | <b>97,45</b>  | <b>544</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Суп из овощей со сметаной                     | 250          | 2,08                 | 4,54         | 11,45         | 110         | 135    |
| Голубцы ленные с соусом                       | 100          | 5,52                 | 7,31         | 7,15          | 193         | 485    |
| Пюре картофельное                             | 200          | 4,2                  | 9,0          | 29,2          | 217         | 520    |
| Компот из ягод                                | 200          | 0,16                 | 0,04         | 25,87         | 106         | акт    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                         | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>18,01</b>         | <b>22,09</b> | <b>114,32</b> | <b>819</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Слоба обыкновенная                            | 100          | 8,0                  | 5,4          | 54,2          | 166         | 421    |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50           | 1,2                  |              | 30            | 125         |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>9,4</b>           | <b>5,06</b>  | <b>99,2</b>   | <b>352</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>39,61</b>         | <b>38,72</b> | <b>310,94</b> | <b>1715</b> |        |

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта       | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|                             |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>              |              |                      |              |               |             |        |
| Закуска из овощей           | 100          | 1,83                 | 4,5          | 7,5           | 78          | акт    |
| Макаронные изделия отварные | 200          | 1,09                 | 5,99         | 49,44         | 284         | 516    |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200          | 0,26                 | 0,03         | 15,25         | 64          | 686    |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                |              | <b>6,98</b>          | <b>10,97</b> | <b>98,14</b>  | <b>544</b>  |        |
| <b>Обед</b>                 |              |                      |              |               |             |        |
| Суп картофельный с фасолью  | 250          | 5,95                 | 4,19         | 19,56         | 140         | 149    |
| Запеканка Мозаика с соусом  | 100          | 12,06                | 6,12         | 9,34          | 143         | акт    |
| Рис припущенный             | 200          | 4,94                 | 5,78         | 51,89         | 279         | 512    |
| Чай с сахаром               | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный       | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                |              | <b>29,2</b>          | <b>17,31</b> | <b>136,44</b> | <b>816</b>  |        |
| <b>Полдник</b>              |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром               | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Рожки обсыпные              | 50           | 3,9                  | 2,8          | 28,6          | 157         | уп     |
| Фрукты запеченные           | 100          | 0,2                  |              | 19,6          | 81          | акт    |
| <b>Итого</b>                |              | <b>4,3</b>           | <b>2,82</b>  | <b>63,2</b>   | <b>299</b>  |        |
| <b>Всего</b>                |              | <b>40,48</b>         | <b>31,1</b>  | <b>297,78</b> | <b>1645</b> |        |

Среднее значение за период

42,92      37,82      300,4      1690