

2 день

Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Вита м. «С» мг	№ тех. карт ы
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет		
	ЗАВТРАК											
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9			72,8	72,8		41
Каша манная молочная вязкая	200	200	5,85	5,85	8,6	8,6	30	30	213,33	213,33		7
Кофе с молоком	200	200	3,3	3,3	3,1	3,1	13,6	13,6	94	94		33
Батон	50	50	3,75	3,75	1,45	1,45	25,7	25,7	131	131		66
ИТОГО			17,54	17,54	19,05	19,05	69,3	69,3	511,1	511,1		
ОБЕД												
Суп с крупой	200	250	2,6	3,12	2,5	3	19,3	23,16	112	134,4	7	
Рагу овощное с отварной говядиной	150	200	5,47	6,08	4,8	4,32	38,016	42,24	216	240	11	6
Помидор порциями	50	100	0,3	0,6	-	-	2,1	4,2	10	20	12,5	64
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121		31
Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,56	0,54	0,45	23,35	28,02	106,8	128,2	0,29	36
Витамин «С»	0,015	0,015										
ИТОГО			12,67	14,86	7,94	7,87	113,966	128,82	565,8	643,6	30,79	
ПОЛДНИК												
Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	60
Кондитерское изделие	30	30	1,59	1,59	9,87	9,87	17,04	17,04	160,8	160,8		
Фрукты	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	120	
ИТОГО			4,39	4,39	10,47	10,47	53,44	53,44	338,8	338,8	124	

3 день

Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Вита м. «С» мг	№ тех. карт ы
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет		
	ЗАВТРАК											
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9			72,8	72,8		41
Каша пшеничная молочная вязкая	200	200	5,85	5,85	8,6	8,6	30	30	213,33	213,33		1
Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94		32
Батон	50	50	3,75	3,75	1,45	1,45	25,7	25,7	131	131		66
ИТОГО			17,14	17,14	18,75	18,75	70,6	70,6	511,13	511,13		
ОБЕД												
Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне	200	250	2,1	2,52	5,2	6,24	15,4	18,48	119	142,8	6,7	43
Жаркое (курица) по-домашнему с картофелем	150	200	18,18	18,18	6,34	6,34	17,95	17,95	205	205	15,1	44
Помидор порциями	50	100	0,3	0,6	-		2,1	4,2	10	20	12,5	64
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121		31
Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,56	0,45	0,54	23,35	28,02	106,8	128,2	0,29	36
Витамин «С»	0,015	0,015										
ИТОГО			24,88	26,36	12,09	13,22	90	147,37	561,8	617	345,9	
ПОЛДНИК												
Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	60
Кондитерское изделие	25	25	1,55	1,55	8,85	8,85	12,05	12,05	134,8	134,8		
Фрукты	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	20,6	94	94	
ИТОГО			3,35	3,35	9,85	9,85	57,85	57,85	247,4	320,8	98	

5 день

Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Вита м. «С» мг	№ тех. карт ы
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет		
	ЗАВТРАК											
Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63		8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	100/20	27,84	27,84	18,00	18,00	32,40	32,40	279,60	279,60	00,74	
Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94		32
Батон	50	50	3,75	3,75	1,45	1,45	25,7	25,7	131	131		66
ИТОГО			30,08	30,08	22,07	22,07	64,29	64,29	575,22	575,22	0,36	
ОБЕД												
Свекольник с курицей	200	250	2,5	2,5	5	5	20,47	20,47	107,34	107,34	12,5	84
Макаронны отварные	150	200	6,62	7,36	5,42	6,02	31,73	35,26	202,14	224,6		20
Котлета мясная	50	50	18	18	14,58	14,58	14,5	14,5	262,5	262,5	1,12	26
Огурец порциями	50	50	0,4	0,4	-		1,5	1,5	7,5	7,5	5	65
Кисель	200	200	0,14	0,14	0,04	0,04	27,50	27,50	110,80	110,80		19
Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,56	0,45	0,54	23,35	28,02	106,8	128,2	0,29	36
Витамин «С»	0,015	0,015										
ИТОГО			31,46	32,96	25,49	26,18	119,05	127,25	797,08	840,94	18,91	
ПОЛДНИК												
Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	60
Кондитерское изделие	25	25	1,55	1,55	8,85	8,85	12,05	12,05	134,8	134,8		
Фрукты	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	20,6	94	94	
ИТОГО			3,35	3,35	9,85	9,85	57,85	57,85	247,4	320,8	98	

6 день

Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Вита м. «С» мг	№ тех. карт ы
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет		
	ЗАВТРАК											
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9			72,8	72,8		41
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	200	5,85	5,85	8,6	8,6	30	30	213,33	213,33		1
Какао с молоком	200	200	3,3	3,3	3,1	3,1	13,6	13,6	94	94		33
Батон	50	50	3,75	3,75	1,45	1,45	25,7	25,7	131	131		66
ИТОГО			17,54	17,54	19,05	19,05	69,3	69,3	511,13	511,13		
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	250	2,7	3,24	2,5	3	18,8	22,56	111	133,2	6,6	
Каша перловая рассыпчатая	150	200	5,47	6,08	4,32	4,8	38,016	42,24	216	240	11	
Гуляш говяжий	40	50	13	13	11	11	4	4	163	163	3	27
Помидор порциями	50	100	0,3	0,6	-		2,1	4,2	10	20	12,5	64
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121		31
Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,56	0,45	0,54	23,35	28,02	106,8	128,2	0,29	36
Витамин «С»	0,015	0,015										
ИТОГО			25,77	27,98	18,37	19,44	117,466	132,22	727,8	805,4	33,39	
ПОЛДНИК												
Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	60
Кондитерское изделие	25	25	1,55	1,55	8,85	8,85	12,05	12,05	134,8	134,8		
Фрукты	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	20,6	94	94	
ИТОГО			3,35	3,35	9,85	9,85	57,85	57,85	247,4	320,8	98	

7 день

Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Вита м. «С» мг	№ тех. карт ы
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет		
	ЗАВТРАК											
Бутерброд горячий с сыром	20	20	7	7	7,4	7,4	14,7	14,7	154,6	154,6	0,07	51
Каша пшеничная молочная	200	200	7,44	7,44	8	8	35,56	35,56	241,6	241,6	0,54	3
Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94		32
ИТОГО			17,34	17,34	18,2	18,2	65,16	65,16	490,2	490,2	0,61	
ОБЕД												
Свекольник	200	250	2		5,1		13,7		108		4,84	
Плов из отварной говядины	150	200	18	18	13,60	13,60	33,80	33,80	328	328	9,1	23
Икра овощная	25	25	0,135	0,135	0,02	0,02	1,24	1,24	5,63	5,63		82
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121		31
Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,56	0,45	0,54	23,35	28,02	106,8	128,2	0,29	36
Витамин «С»	0,015	0,015										
ИТОГО			24,435	23,195	19,27	14,26	103,29	94,26	669,43	582,83	14,23	
ПОЛДНИК												
Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	60
Кондитерское изделие	25	25	1,55	1,55	8,85	8,85	12,05	12,05	134,8	134,8		
Фрукты	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	20,6	94	94	
ИТОГО			3,35	3,35	9,85	9,85	57,85	57,85	247,4	320,8	98	

11 день

Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Вита м. «С» мг	№ тех. карт ы
	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет		
ЗАВТРАК												
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,9	5,9			72,8	72,8		41
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	200	8,16	8,16	9,84	9,84	35,6	35,6	264	264	0,5	4
Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94		32
Батон	50	50	3,75	3,75	1,45	1,45	25,7	25,7	131	131		66
ИТОГО			14,81	14,81	14,09	14,09	76,2	76,2	489	489	0,5	
ОБЕД												
Щи на м/к бульоне	200	250	1,76	1,76	5	5	9,94	9,94	101,24	101,24	21	13
Жаркое по-домашнему с картофелем	150	200	18,18	18,18	6,34	6,34	17,95	17,95	205	205	15,1	44
Помидор порциями	50	100	0,3	0,6	-		2,1	4,2	10	20	12,5	64
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121		31
Хлеб пшеничный	50	60	3,8	4,56	0,45	0,54	23,35	28,02	106,8	128,2	0,29	36
Витамин «С»	0,015	0,015										
ИТОГО			24,54	25,6	11,89	11,98	84,54	91,31	544,04	575,44	48,89	
ПОЛДНИК												
Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	60
Кондитерское изделие	25	25	1,55	1,55	8,85	8,85	12,05	12,05	134,8	134,8		
Фрукты	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	20,6	94	94	
ИТОГО			3,35	3,35	9,85	9,85	57,85	57,85	247,4	320,8	98	

