

Возрастная категория от 7 до 11 лет

1 неделя

Первый день

завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1	117	Каша рисовая молочная	200	227	9	11	43
2	266	Какао с молоком	200	111	4	4	15
3	231	Яблоки	100	47	0,4	0,4	9,8
4		Хлеб ржаной	20	52	8,5	3,3	48,3
5	3	Бутерброд с сыром	50	155	6,27	7,86	4,72
6	Итого:						

Обед

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1	75	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	135	2	3	5
2	279	Котлета куриная из фарша	90	205	16	16	14
3	114	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	9	6	39
4	393	Чай с сахаром и лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
5		Хлеб пшеничный	50	189,8	8,20	1,4	36,1
6	Итого:						

ВТОРОЙ ДЕНЬ 1.2

завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн.цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	438,2005	Омлет натуральный	120/5	34,99	214,34	11,42	17,73	2,12
2	171	Каша пшеничная молочная	200	30,40	188,67	7,54	3,85	31,53
3	945,2005	Чай сахаром	200	4,83	28	0,2	0,00	14
4	1035,2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,83	0,47	23,65

Обед

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн.цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	70,2017	Огурцы свежие (сезон)	60	8,95	7,2	0,48	0,052	1,02
2	288,2017	Курица отварная	90	33,99	154,68	15,82	10,20	0,00
3	679,2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,99	213,73	11,90	6,6	213,73
4	349,15	Компот из смеси сухофруктов	200	9,99	78,23	20,57	0,00	20,57
5	1035,2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,83	0,47	23,65

ТРЕТИЙ ДЕНЬ 1.3

Завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн.цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	688-2005	Макаронные изделия отварные	150	8,10	168,45	5,52	4,52	26,45
2	54-13-22	Сыр российский порционный	20	19,00	68	5	5	
3		Какао с молоком	200	14,89	125,11	3,78	0,67	17,50
4	1035-2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,83	0,47	23,65
5		Пряник	40	10,33	140	2,8		30
6	847-2005	Банан	100	18,64	105,6	1,2	0,050	21

ОБЕД

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн.цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	688-2005	Макаронные изделия отварные	150	8,10	168,45	5,52	4,52	26,45
2	627-06	Рыба запечённая	90	40,65	131,13	18,59	4,84	3,17
3	945-2005	Чай с сахаром	200	4,83	28	0,2		14
4	1035-2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,83	0,47	23,65
5	847-2005	Банан	100	18,64	105,6	1,2	0,050	21

Четвертый день 1.4

Завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн. цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	71-2017	Помидоры свежие (сезон)	60	9,99	14,09	0,66	0,12	2,28
2	117	Каша рисовая молочная	200	28,99	227	9	11	43
3	945-05	Чай с сахаром	200	4,83	28	0,2		14
4	1035-2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,83	0,47	23,65
5		Печенье	30	9,90	82,9	1,7	2,26	13,94
6	338-2017	Яблоки	100	9,99	44,4	0,4	0,4	9,67

ОБЕД

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн. цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	102-2017	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	12,89	148,25	5,40	5,27	16,54
2	293-2017	Курица запечённая	90	39,99	284,40	21,02	23,92	0,072
3	303-2017	Каша перловая рассыпчатая	150	13,83	135	3,02	4,16	21,36
4	945-05	Чай с сахаром	200	4,83	28	0,2	-	14
5	1035-2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,83	0,47	23,65

Пятый день

Завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн.цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	303-2017	Каша перловая рассыпчатая	150	13,83	135	3,02	4,16	21,36
2	293-2017	Курица запечённая	90	39,99	284,4	21,02	23,92	0,072
3	377-2017	Чай с сахаром и лимоном	200	5,39	62	0,13	0,02	15,2
4	1035-2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,84	0,47	23,65
5	338	Яблоки	100	9,99	44,4	0,4	0,4	9,67

ОБЕД

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Эн.цен.	Пищевые вещества		
						Белки	Жиры	Углев.
1	71-2017	Помидоры свежие (сезон)	60	9,99	13,2	0,66	0,12	2,28
2	187	Щи из капусты свежей с картофелем	250	12,99	84,75	1,75	4,89	8,49
3	302-2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,72	872,07	0,57	96,24	0,93
4	389-17	Сок фруктовый	200	22,62	112	1,2	0,05	27,63
5	1035-2005	Хлеб пшеничный белый	50	4,29	114,17	3,84	0,47	23,65
6	338	Яблоки	100	9,99	44,4	0,4	0,4	9,67

Вторая неделя 2.1

1 день

Завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1	438,2005	Яйцо варенное	40	63	5,08	4,6	0,28
2	679,2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	230,45	7,46	5,61	35,84
3	1035,2005	Хлеб пшеничный белый	50	68,50	2,30	0,28	14,19
4	847,2005	Бананы	100	95	1,5	0,5	21
5	386,2017	Кефир 2,5%	100	53	2,9	2,5	4

Обед

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1	96,2015	Рассольник	250	146,7	2,85	5,5	21,28
2	303,2017	Каша перловая рассыпчатая	150	135	3,02	4,16	21,36
3	70,2017	Огурцы свежие (сезон)	60	9,20	0,48	0,052	1,02
4	847,2005	Бананы	100	95	1,5	0,5	21
5	389,2017	Сок натуральный	200	105,6	1,2	0,05,	27,63
6	1035,2005	Хлеб пшеничный белый	50	68,50	2,30	0,28	14,19

2 день 2.2

Завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1	469,2005	Запеканка с творогом со сгущ. молоком	100/20	207,11	18,56	12	21,6
2	679,2005	Каша пшеничная с молоком	200	213,73	6,6	4,38	35,27
3	9431,2005	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
4	1035,2005	Хлеб пшеничный белый	30	68,50	2,30	0,28	68,50
5	пр	Печенье	30	82,9	1,7	2,26	13,94

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углев.
170,2005	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	102,5	1,81	4,91	125,5
293,2017	курица запечённая	90	284,4	21,02	23,92	0,072
679,2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	230,45	7,46	5,61	35,84
348	Компот с кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
1035,2005	Хлеб пшеничный белый	30	68,50	2,30	2,28	68,50

3 день 2.3

Завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1		Яйцо варенное	40	63	5,08	4,6	0,28
2	70,2017	Огурцы свежие (сезон)	60	9,20	0,48	0,052	1,02
3	688,2005	Макаронные изделия отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
4	15,2017	Сыр российский	20	71,66	4,64	5,9	0,86
5	348	Компот с кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углев.
71-2017	Помидоры свежие (сезон)	60	9,99	13,2	0,66	0,12
688,2005	Макаронные изделия отварные	150	168,45	5,52	4,52	26,45
268,2017	Котлеты из говядины со сливочным маслом	90	309,6	14,85	21,78	12,89
9431,2005	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
1035,2005	Хлеб пшеничный белый	30	68,50	2,30	2,28	68,50

4 день 2.4

завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1	71,2017	Овощи натуральные помидоры	60	230,45	0,66	0,12	13,2
2	291-2017	Плов с курицы	150	271,88	14,64	13,99	25,74
3	15,2017	Сыр российский	20	71,66	5,52	4,52	26,45
4	1035,2005	Хлеб пшеничный белый	30	68,50	2,30	2,30	14,19
5	9431,2005	Чай с сахаром	200	28	0,2		14
7	338,2017	Яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,67

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углев.
71,2017	Овощи натуральные помидоры	60	230,45	0,66	0,12	13,2
102	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	593	21,96	21,08	2,86
303,2017	Каша перловая рассыпчатая	150	135	3,02	4,16	21,36
288,2017	Птица отварные	90	206,25	21,1	13,6	4,1
1035,2005	Хлеб пшеничный белый	30	68,50	2,30	2,30	14,19
9431,2005	Чай с сахаром	200	28	0,2		14

5 день 2.5

завтрак

№	№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углев.
1	131	Бобовые отварные	100	1350	41,02	37,52	19,74
2	293,2017	кураца запечённая	90	284,4	21,02	23,92	0,072
3	1035,2005	Хлеб пшеничный белый	30	68,50	2,30	2,30	14,19
4	348	Компот с кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
5							
7							

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюда	Эн.цен.	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углев.
187	Щи из капусты свежей с картофелем	250	12,99	84,75	1,75	4,89
131	Бобовые отварные	100	71	3,25	3,73	2,36
288,2017	Птица отварная	90	206,25	21,1	13,6	4,1
1035,2005	Хлеб пшеничный белый	30	68,50	2,30	2,30	14,19
348	Компот с кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63