

Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150/5	4.56	8.38	25.11	195.00	175**
	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	15**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПР
Итого за завтрак			15.46	16.58	60.37	460.78	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.11	3.02	10.84	80.40	51*
	Суп картофельный с горохом	200	4.71	3.73	15.96	118.00	139*
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	14.04	18.33	6.77	208.00	493*
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.89	35.52	211.00	516*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00	639*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			29.44	30.61	127.39	872.12	
Итого за день			44.90	47.19	187.76	1332.90	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6.08	11.18	33.48	260.00	175**
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0.00	107.49	15**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за завтрак			20.09	22.43	73.57	584.99	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.85	5.04	18.06	134.00	51*
	Суп картофельный с горохом	250	5.89	4.65	19.98	147.00	139*
	Птица тушенная в смет. соусе	100(60/40)	13.88	17.78	4.50	199.00	493*
	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	42.62	253.00	516*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00	639*
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	ПР
Итого за обед			31.80	34.00	143.68	986.94	
Итого за день			51.89	56.43	217.25	1571.93	

Неделя 1 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
			Белки	Жиры	Углеводы		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	120	11.15	18.86	2.11	231.72	210**
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Ватрушки с повидлом	70	4.62	2.38	38.08	235.00	ПР
Итого за завтрак			15.97	21.29	55.20	523.72	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0.52	3.13	4.72	49.00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1.47	4.67	7.31	89.00	110*
	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8.56	14.11	9.07	197.00	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.76	6.62	43.08	271.00	508*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
Итого за обед			21.15	28.79	89.06	711.76	
Итого за день			37.12	50.08	144.26	1235.48	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13.93	24.82	2.63	289.65	210**
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Ватрушки с повидлом	70	4.62	2.38	38.08	235.00	ПР
Итого за завтрак			18.75	27.25	55.72	581.65	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	82.00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1.80	6.20	9.00	107.00	110*
	Тефтели рубленые с соусом	105(70/35)	10.15	16.54	12.02	238.00	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94	51.70	325.00	508*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за обед			27.53	36.46	119.96	927.90	
Итого за день			46.28	63.71	175.68	1509.55	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом	70/30	15.45	15.95	26.70	286.87	222/326**
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	349**
Итого за завтрак			16.61	16.25	73.96	483.25	
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0.96	3.04	5.00	52.00	45*

Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.88	5.10	13.92	113.00	132*
	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	14.07	6.66	3.63	153.00	371*
	Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22.00	155.00	520*
	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00	297*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			25.55	22.65	91.33	697.72	
Итого за день			42.16	38.90	165.29	1180.97	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша гречневая молочная	20	6.00	6.80	29.20	202.00	183*
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	349**
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за завтрак			11.11	7.60	100.61	515.28	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1.60	5.07	8.33	87.00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.31	6.60	17.36	135.00	132*
	Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	16.64	7.09	3.59	169.00	371*
	Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	197.00	520*
	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00	297*
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за обед			29.97	27.59	97.20	790.90	
Итого за день			41.08	35.19	197.81	1306.18	

Неделя 1 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.90	150.00	120**
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5.80	9.30	14.83	157.00	3**
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382**
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338**
Итого за завтрак			15.45	15.11	68.53	479.11	
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0.48	0.12	3.12	12	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.46	4.75	6.22	79.00	124*
	Плов из птицы	150	20.27	6.74	28.08	322.00	492*
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.87	109.00	631*

	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП
Итого за обед			26.19	12.41	94.71	660.72	
Итого за день			41.64	27.52	163.24	1139.83	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69	21.54	180.00	120**
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5.80	9.30	14.83	157.00	3**
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338**
Итого за завтрак			12.96	15.44	61.18	441.00	
Обед	Салат с фасолью	100	1.62	6.2	8.9	97.88	68*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.80	5.57	7.77	93.00	124*
	Плов из птицы	200	26.96	8.96	37.35	399.33	492*
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.87	109.00	631*
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	ПП
Итого за обед			33.90	21.55	111.53	837.15	
Итого за день			46.86	36.99	172.71	1278.15	

Неделя 1 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/5	6.78	10.08	27.72	238.50	173**
	Яйцо отварное	40	4.08	3.60	0.28	62.84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПП
Итого за завтрак			17.12	15.98	63.26	495.46	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.65	53.00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.26	4.30	16.68	117.00	140*
	Жаркое по-домашнему	150	16.96	15.11	15.09	226.71	436*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП
Итого за обед			24.23	23.16	82.06	594.43	
Итого за день			41.35	39.14	145.32	1089.89	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/10	9.04	13.44	36.96	318.00	173**

Завтрак	Яйцо отварное	40	4.08	3.60	0.28	62.84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за завтрак			20.17	19.44	77.33	598.34	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08	9.42	88.00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2.84	5.37	20.84	146.00	140*
	Жаркое по-домашнему	200	17.85	98.38	21.68	301.52	436*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	19.76	81.96	ПР
Итого за обед			24.08	109.09	86.92	676.48	
Итого за день			44.25	128.53	164.25	1274.82	

Неделя 1 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34	31.90	249.90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	349**
Итого за завтрак			9.62	7.64	79.16	446.28	
Обед	Винегрет овощной	60	0.82	6.07	4.52	76.00	71*
	Суп крестьянский с крупой	200	1.51	3.32	9.24	106.00	134*
	Шницель с соусом	90(50/40)	9.08	9.46	10.66	165.00	451*
	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.00	511*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР	
Итого за обед			19.24	25.65	107.46	770.72	
Итого за день			28.86	33.29	186.62	1217.00	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34	31.90	249.90	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
Итого за завтрак			8.66	7.39	46.91	306.90	
	Винегрет овощной	100	1.37	10.14	7.55	126.92	71*

Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2.99	4.97	11.52	121.00	134*
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	200/50	17.63	19.37	31.03	278.00	287/330**
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	29.64	137.94	ПР
Итого за обед			25.61	35.20	94.96	722.86	
Итого за день			34.27	42.59	141.87	1029.76	

Неделя 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	120	11.15	18.86	2.11	231.72	210**
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПР
	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	338**
Итого за завтрак			19.59	20.43	68.43	546.35	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.76	9.04	4.59	103.00	52*
	Суп картофельный с горохом	200	4.71	3.73	15.96	118.00	139*
	Гуляш	40/40	11.64	8.07	2.31	160.80	260**
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.89	35.52	211.00	516*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			26.51	26.43	103.02	790.52	
Итого за день			46.10	46.86	171.45	1336.87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13.93	21.82	2.63	289.65	210**
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382**
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за завтрак			21.66	22.99	52.78	531.66	
	Салат из свеклы отварной	100	1.27	15.06	7.65	171.00	52*
	Суп картофельный с горохом	250	5.89	4.65	19.98	147.00	139*
	Гуляш	50/50	14.55	10.09	2.89	201.00	260**

Обед	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	42.62	253.00	516*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	ПР
Итого за обед		790	31.71	36.39	118.00	968.94	
Итого за день			53.37	59.38	170.78	1500.60	

Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	15.45	15.95	26.70	286.87	222/326**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
Итого за завтрак			18.55	17.85	42.64	387.47	
Обед	Салат витаминный	60	1.55	3.73	13.28	92.94	49**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1.47	4.67	7.31	89.00	110*
	Котлеты домашние	90(50/40)	14.14	18.68	5.40	213.00	271*
	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.00	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00	639*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			25.23	33.83	122.90	877.66	
Итого за день			43.78	51.68	165.54	1265.13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	6.02	4.05	33.37	194.01	181*
	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	1.9	15.94	100.6	379**
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	ПР
Итого за завтрак			13.07	6.45	73.46	411.51	
Обед	Салат витаминный	100	2.59	6.22	22.14	154.90	49**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1.80	6.20	9.00	107.00	110*
	Котлеты домашние	100(60/40)	16.88	17.78	4.50	199.00	271*
	Рис отварной	180	4.58	7.33	46.33	275.00	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00	639*
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за обед			30.24	38.03	135.00	968.80	
Итого за день			43.31	44.48	208.46	1380.31	

Неделя 2 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.90	150.00	120**
	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	15**
	Кисель из концентрата	200	2.16	3.08	37.50	151.36	648**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПР
Итого за завтрак			15.43	14.12	74.72	466.54	
Обед	Огурцы свежие порциями	60	0.48	0.12	3.12	12.00	49*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.46	4.75	6.22	79.00	124*
	Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	9.30	9.12	11.61	169.00	388*
	Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22.00	155.00	520*
	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00	297*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			19.88	21.84	89.73	639.72	
Итого за день			35.31	35.96	164.45	1106.26	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69	21.54	180.00	120**
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0.00	107.49	15**
	Кисель из концентрата	200	2.16	3.08	37.50	151.36	648**
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за завтрак	Итого		19.63	18.12	83.19	555.75	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1.60	5.07	8.33	87.00	45*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.80	5.57	7.77	93.00	124*
	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	10.93	10.04	13.17	188.00	388*
	Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	197.00	520*
	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00	297*
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за обед			23.75	29.51	97.19	767.90	
Итого за день			43.38	47.63	180.38	1323.65	

Неделя 2 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34	31.90	249.90	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
Итого за завтрак			8.66	7.39	46.91	306.90	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.63	6.07	2.71	68.40	19*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.88	5.10	13.92	113.00	132*
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	80(50/30)	8.83	8.63	7.54	140.00	471*
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.89	35.52	211.00	516*
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.87	109.00	631*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			20.64	25.49	116.98	780.12	
Итого за день			29.30	32.88	163.89	1087.02	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34	31.90	249.90	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
Итого за завтрак			8.66	7.39	46.91	306.90	
Обед	Салат из фасоли	100	1.62	6.20	8.90	97.88	68**
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.31	6.60	17.36	135.00	132*
	Котлеты домашние	100(60/40)	16.88	17.78	4.50	199.00	271**
	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	42.62	253.00	516*
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.87	109.00	631*
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	ПР
Итого за обед			30.71	37.27	130.89	931.82	
Итого за день			39.37	44.66	177.80	1238.72	

Неделя 2 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17.63	12.96	23.61	267.00	302*
	Яйцо отварное	40	4.08	3.60	0.28	62.84	209**

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПР
Итого за завтрак			27.97	18.86	59.15	523.96	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.65	53.00	43*
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4.57	2.80	15.30	107.00	133*
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	13.88	17.78	4.50	199.00	493*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.76	6.62	43.08	271.00	508*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			32.16	30.94	112.96	825.72	
Итого за день			60.13	49.80	172.11	1349.68	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	19.59	14.40	26.24	288.18	302*
	Яйцо отварное	40	4.08	3.60	0.28	62.84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за завтрак			30.72	20.40	66.61	568.52	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08	9.42	88.00	43*
	Суп картофельный рыбный	250/12,5	5.16	3.39	20.07	134.00	133*
	Птица тушенная в сметанном соусе	100(60/40)	14.04	18.33	6.77	208.00	493*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94	51.70	325.00	508*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
Итого за обед			35.47	35.30	127.33	930.90	
Итого за день			66.19	55.70	193.94	1499.42	

Неделя 2 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.90	150.00	120**
	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	15**
	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26.00	125.11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПР
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338**

Итого за завтрак			17.45	14.98	73.02	487.29	
	Огурцы соленые порциями	60	0.48	0.06	0.96	8.00	
	Суп крестьянский с крупой	200	1.51	3.32	9.24	106.00	134*
	Плов из птицы	150	20.27	6.74	28.08	322.00	492*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			26.28	10.81	82.71	631.72	
Итого за день			43.73	25.79	155.73	1119.01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69	21.54	180.00	120**
	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0.00	107.49	15**
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	ПР
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338**
Итого за завтрак			18.07	15.49	70.50	508.39	
Обед	Огурцы соленые порциями	100	0.80	0.10	1.60	13.36	
	Суп крестьянский с крупой	250	2.99	4.97	11.52	121.00	134*
	Плов из птицы	200	26.96	8.96	37.35	399.33	492*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	ПР
							ПР
Итого за обед			34.31	14.74	95.12	728.63	
Итого за день			52.38	30.23	165.62	1237.02	