

Период: Осень -Зима

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец соленный 170,30/30,30	260	13,00	16,00	36,50	345,00
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	16,45	16,6	67,9	489,2
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,20	2,10	15,10	89,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 30/120	150	16,80	21,50	31,00	411,00
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,3	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Обед		715	24,69	24,88	101,15	756
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным145/5	150	9,30	12,30	36,80	295,00
ТК 42 сб 1983	Сыр порционный	10	2,70	2,70	0,00	36,10
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		500	15,65	15,96	77,8	521,3
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,60	2,70	8,70	60,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной195/5	200	1,60	3,40	10,6	83,20
91 Партнер 2013, Сб 1996 № 469	Азу из говядины с макаронными изделиями отварными 25/20; 150	195	15,80	17,00	37,50	370,20
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		720	23,4	23,99	101,45	719,8
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00	196,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	5,10	5,95	24,80	167,60
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	17,43	17,51	68,8	512
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
ТК, 465 Сб 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы 120,20/20	160	15,85	19,60	36,00	383,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		725	23,65	24,89	106,05	746,3
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 165/5	170	4,10	7,10	19,30	157,6
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ.молоком 70/20	90	10	9,9	20,70	211,9
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	17,35	17,56	71,2	512,7
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,80	4,80	4,00	61,80
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	95,00
Сб 1996 № 464, 92 Партнер 2013	Каша гречневая с мясом(говядина) 130,25/20	175	12,60	15,60	36,00	345,00
ТТК 10	Компот из яблок,вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	23,4	23,35	104,55	722,2
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
96 Партнер 2013	Плов из говядины 22/138	160	9,6	11,80	35,00	293,00
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60	84,50
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	18,15	18,06	83,7	571,7
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 195/5	200	1,50	4,20	7,0	80,90
НИИ № 54-14р	Биточки Любительские рыбные 60/30	90	13,90	14,10	28,9	298,10
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80	147,80
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	23,8	24,39	100,65	725,2
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	160	11,9	14,9	34,50	319,7
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		500	15,55	15,86	75,5	509,9
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 30/120	150	17,00	19,90	40,0	407,00
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		740	23,58	24,74	100,45	714,7
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 195/5	200	7,30	9,69	35,40	265,60
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	60	5,30	6,00	0,80	78,50
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	16,05	16,29	67,6	488,3
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	90	2,00	4,00	9,50	81,90
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	5,60	6,20	39,00	189,00
Сб 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины 30/120	150	11,00	12,80	16,20	227,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	23,89	23,88	109,95	707,6
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	7,00	9,90	10,10	157,00
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,20	5,60	24,10	166,10
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	19,05	19,36	69,1	526,3
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	200	1,60	1,50	11,60	68,00
124 Партнер 2013 469 Сб.рец 1996	Макаронные изделия отварными с фрикадельками куриными,соусом 155,30/30	215	15,60	14,20	41,40	355,80
ТТК10	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,0
Пром	Шоколад Аленка	20	1,40	6,60	3,80	110,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	23,9	23,15	104,95	754,2
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 155/5	160	11,90	14,80	29,60	299,10
273 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	15,55	15,76	70,6	489,3
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	94,80
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом 175,30/30	235	13,60	21,1	40,90	407,90
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	23,7	24,09	101,85	709,1
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	11,95	13,10	26,9	273,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70	167,50
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,25	0,56	21,20	103,20
Итого за Завтрак		500	19	19,7	83	584,7
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,80	11,0	91,70
126 Партнер 2013	Котлета куриная с соусом 60/30	90	9,0	10,00	22,00	254,00
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70	146,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	20,4	20,59	101,15	708,6
Стоимость обеда		72,54				
Итого за период завтрак		500	17,023	17,266	73,52	520,54
Итого за период обед		711,5	23,441	23,795	103,22	726,37