

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя							
1	Завтрак	Пудинг творожено рисовый с молоком сгущенным	200	26,48	20,44	93,60	665,08
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Какао с молоком	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
		Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	200	2,05	2,22	12,55	87,20
		Биточки рыбные с соусом сметанным с луком	100/30	11,29	9,52	16,20	195,00
		Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Печенье	22	1,74	2,18	16,85	91,74
	Ужин	Жаркое по-домашнему	240	16,87	40,46	22,74	525,26
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			105,74	115,29	426,45	3185,05

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя							
2	Завтрак	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным	200	7,56	11,92	43,28	310,90
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	7,24	13,94	9,64	196,70
		Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным	100/30	11,15	25,56	13,23	336,38
		Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00
		Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00
	Ужин	Плов из птицы	240	23,38	13,53	44,69	381,36
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			109,02	92,34	400,64	2832,06

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя							
3	Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным	200	7,85	10,05	49,36	320,00
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
		Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	10,74	10,47	15,29	198,25
		Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Вафли	22	0,63	0,73	23,71	77,00
	Ужин	Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным	100/30	11,15	25,56	13,23	336,38
		Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			82,62	93,56	375,50	2683,45

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя							
4	Завтрак	Запеканка творожено с молоком сгущенным	200	29,88	22,44	83,20	653,68
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Какао с молоком	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
		Суп картофельный с клецками с курицей	200	2,85	3,67	15,03	115,40
		Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
		Рис	150	3,60	4,33	37,53	203,55
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00
		Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00
	Ужин	Птица тушеная в соусе	100/30	15,15	15,16	4,56	215,80
		Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			124,63	103,83	428,41	3126,90

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя							
5	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	200	5,26	11,66	25,06	226,20
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Огурцы, помидоры свежие	100	0,96	6,08	3,65	70,70
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80
		Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/30	9,13	9,30	19,78	199,06
		Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Печенье	22	1,74	2,18	16,85	91,74
	Ужин	Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным	100/30	11,15	25,56	13,23	336,38
		Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			76,81	101,18	343,67	2617,10

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя							
6	Завтрак	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00
		Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
		Тефтели с соусом сметанным	100/30	8,13	19,49	11,81	267,09
		Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00
		Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00
	Ужин	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
		Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			105,35	122,75	330,22	2828,67

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя							
7	Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,56	9,74	38,50	264,54
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	7,24	13,94	9,64	196,70
		Рагу из птицы	240	17,23	16,07	20,85	297,60
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Вафли	22	0,63	0,73	23,71	77,00
	Ужин	Поджарка	100	15,62	44,46	4,11	476,92
		Рис	150	3,60	4,33	37,53	203,55
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			86,51	117,80	364,10	2847,68

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя							
8	Завтрак	Пудинг творожено рисовый с молоком сгущенным	200	26,48	20,44	93,60	665,08
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Какао с молоком	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
		Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным	100/30	11,15	25,56	13,23	336,38
		Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00
	Ужин	Плов с мясом	240	19,09	8,20	26,54	255,89
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			117,75	87,84	410,17	2880,61

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя							
9	Завтрак	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным	200	7,56	11,92	43,28	310,90
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00
		Суп картофельный с клецками с курицей	200	2,85	3,67	15,03	115,40
		Котлету куриная с соусом сметанным	100/30	13,73	16,01	16,84	266,50
		Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00
		Печенье	22	1,74	2,18	16,85	91,74
	Ужин	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00
		Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			82,41	101,90	364,16	2739,17

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя							
10	Завтрак	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80
		Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	10,74	10,47	15,29	198,25
		Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00
	Ужин	Жаркое по-домашнему	240	16,87	40,46	22,74	525,26
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			110,89	124,97	339,83	2887,63

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя							
11	Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,56	9,74	38,50	264,54
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Огурцы, помидоры свежие	100	0,96	6,08	3,65	70,70
		Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	200	2,05	2,22	12,55	87,20
		Птица тушеная в соусе	100/30	15,15	15,16	4,56	215,80
		Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00
		Вафли	22	0,63	0,73	23,71	77,00
	Ужин	Плов с мясом	240	19,09	8,20	26,54	255,89
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			78,48	70,02	351,30	2353,96

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя							
12	Завтрак	Запеканка творожено с молоком сгущенным	200	29,88	22,44	83,20	653,68
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	7,24	13,94	9,64	196,70
		Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным	100/30	11,15	25,56	13,23	336,38
		Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00
	Ужин	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
		Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			134,88	126,88	416,07	3311,88

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя							
13	Завтрак	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Какао с молоком	200	3,69	2,68	25,11	139,20
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
		Тефтели с соусом сметанным	100/30	8,13	19,49	11,81	267,09
		Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00
		Печенье	22	1,74	2,18	16,85	91,74
	Ужин	Рагу из птицы	240	17,23	16,07	20,85	297,60
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			89,96	107,83	325,65	2678,70

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
2 неделя							
14	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	200	5,26	11,66	25,06	226,20
		Сыр	10	2,32	2,96	0,00	36,00
		Масло сливочное	8	0,06	5,84	0,10	52,80
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42
	Обед	Огурцы, помидоры свежие	100	0,96	6,08	3,65	70,70
		Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
		Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	19,09	8,20	26,54	255,89
		Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,50
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Полдник	Фрукт	200	2,14	0,80	19,60	94,00
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
		Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00
	Ужин	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00
		Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40
		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	110,25
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
	Второй ужин	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого за день			98,13	88,00	345,13	2519,91

ДЕТИ 7-11 ЛЕТ							
Дата и дни недели	Приёмы пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Белки	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Итого за 14 дней				1403,19	1454,20	5221,30	39492,76
Среднесуточная				100,23	103,87	372,95	2820,91
Нормы				84,70	86,90	368,50	2585,00
% удовлетворения				118,33	119,53	101,21	109,13