

|           |  | завтрак           |                  |       |        |         |                                   |  | 125,1   |
|-----------|--|-------------------|------------------|-------|--------|---------|-----------------------------------|--|---------|
| 67        | Винегрет овощной с растительным маслом           | 100               | 1,04             | 10,04 | 7,29   | 285     |                                   |  |         |
| 182       | Каша пшенная молочная с маслом                   | 210               | 7,51             | 11,72 | 37,05  | 348,2   |                                   |  |         |
|           | Пряник   | 60                | 5,5              | 4,6   | 71,2   | 160     |                                   |  |         |
| 332       | Кисель   | 200               | 0                | 0     | 39,4   | 43,2    |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб пшеничный                                   | 40                | 3,16             | 0,4   | 19,32  | 43,2    |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб ржаной                                      | 40                | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 46,5    |                                   |  |         |
|           | Итого на завтрак                                 |                   | 19,45            | 27,2  | 194,02 | 1004,7  |                                   |  |         |
|           |  | обед              |                  |       |        |         |                                   |  | 22,00   |
| 70        | Овощи соленные (огурцы)                          | 100               | 1,10             | 0,20  | 3,80   | 127,34  |                                   |  |         |
| 98        | Суп крестьянский с крупой                        | 250               | 5,82             | 8,53  | 6,35   | 387,70  |                                   |  |         |
| 259       | Жаркое по-домашнему                              | 230               | 21,29            | 23,78 | 21,79  | 100,0   |                                   |  |         |
| 386       | Кефир 3,2% жирности                              | 200               | 5,8              | 5,00  | 8,00   | 47      |                                   |  |         |
| 338       | Фрукт (сезонный) яблоко                          | 100               | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 43,2    |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб пшеничный                                   | 40                | 3,16             | 0,4   | 19,32  | 43,2    |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб ржаной                                      | 40                | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 46,5    |                                   |  |         |
|           | Итого на обед                                    |                   | 39,81            | 33,75 | 80,82  | 670,44  |                                   |  |         |
|           | Всего за День                                    |                   | 59,26            | 60,95 | 274,84 | 1675,14 |                                   |  |         |
|           |  | День 4 (четверг)  |                  |       |        |         |                                   |  | 1:01:04 |
| №<br>реп. | Наименование блюда                               | Масса порции, г   | Пищевые вещества |       |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) |  |         |
|           |  | с 7 лет до 11 лет | Б                | Ж     | У      |         |                                   |  |         |
| 1         |  | 3                 | 5                | 6     | 7      | 8       |                                   |  |         |
|           |  | завтрак           |                  |       |        |         |                                   |  |         |
| 15        | Салат из св. огурцов и помидоров                 | 100               | 1,4              | 4,1   | 3,3    | 74,2    |                                   |  |         |
| 304       | Плов из птицы                                    | 210               | 20,3             | 17    | 35,69  | 377     |                                   |  |         |
| 378       | Чай с молоком                                    | 200               | 1,52             | 1,35  | 15,9   | 81      |                                   |  |         |
| ПП        | Ватрушка с творогом                              | 100               | 3,2              | 3     | 17     | 125     |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб пшеничный                                   | 40                | 3,16             | 0,4   | 19,32  | 43,2    |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб ржаной                                      | 40                | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 46,5    |                                   |  |         |
|           | Итого на завтрак                                 |                   | 31,82            | 26,29 | 110,97 | 746,9   |                                   |  |         |
|           |  | обед              |                  |       |        |         |                                   |  |         |
| 40        | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100               | 2,73             | 7,07  | 9,66   | 112,70  |                                   |  |         |
| 102       | Суп картофельный с горохом                       | 250               | 9,83             | 8,88  | 16,80  | 169,34  |                                   |  |         |
| 688       | Макароны отварные с маслом                       | 180               | 6,62             | 5,42  | 31,73  | 202,14  |                                   |  |         |
| 260       | Гуляш из куринного филе                          | 100               | 12,55            | 12,99 | 4,01   | 182,25  |                                   |  |         |
| 342       | Компот из свежих плодов яблок                    | 200               | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,6   |                                   |  |         |
| 463       | Сырники из творога с молоком ступенным           | 160               | 33,64            | 22,81 | 20,52  | 421,2   |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб пшеничный                                   | 40                | 3,16             | 0,4   | 19,32  | 43,2    |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб ржаной                                      | 40                | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 46,5    |                                   |  |         |
|           | Итого на обед                                    |                   | 70,93            | 58,17 | 149,68 | 1288,63 |                                   |  |         |
|           | Всего за День                                    |                   | 102,75           | 84,46 | 260,65 | 2035,53 |                                   |  |         |
|           |  | День 5 (пятница)  |                  |       |        |         |                                   |  | 1:01:04 |
| №<br>реп. | Наименование блюда                               | Масса порции, г   | Пищевые вещества |       |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) |  |         |
|           |  | с 7 лет до 11 лет | Б                | Ж     | У      |         |                                   |  |         |
| 1         |  | 3                 | 5                | 6     | 7      | 8       |                                   |  |         |
|           |  | завтрак           |                  |       |        |         |                                   |  |         |
| 47        | Салат из квашенной капусты                       | 100               | 1,7              | 5     | 8,45   | 85,7    |                                   |  |         |
| 679       | Каша рассыпчатая гречневая                       | 180               | 8,95             | 6,73  | 43     | 276,53  |                                   |  |         |
| 30        | Котлеты рубленые из птицы                        | 100               | 12,13            | 17,4  | 9,86   | 245     |                                   |  |         |
| 352       | Кисель из яблок                                  | 200               | 0,11             | 0,12  | 25,09  | 119,2   |                                   |  |         |
| 2         | Хлеб пшеничный с маслом                          | 60                | 3,7              | 8,5   | 26,25  | 155     |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб пшеничный                                   | 40                | 3,16             | 0,4   | 19,32  | 43,2    |                                   |  |         |
| ПП        | Хлеб ржаной                                      | 40                | 2,24             | 0,44  | 19,76  | 46,5    |                                   |  |         |
|           | Итого на завтрак                                 |                   | 31,99            | 38,59 | 151,73 | 971,13  |                                   |  |         |
|           |  | обед              |                  |       |        |         |                                   |  |         |
| 67        | Винегрет овощной с растительным маслом           | 100               | 1,04             | 10,04 | 7,29   | 125,1   |                                   |  |         |
| 96        | Рассольник ленинградский                         | 250               | 6,36             | 8,90  | 11,81  | 158,34  |                                   |  |         |
| 297       | Голубцы ленивые                                  | 230               | 16,77            | 10,74 | 24,06  | 260,06  |                                   |  |         |
| 380       | Кофейный напиток с молоком                       | 200               | 2,94             | 1,99  | 20,92  | 113,4   |                                   |  |         |