

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		Масса порции, г	Б	Ж	У
1	2	3	5	6	7
		С 7 лет до 11 лет			
					8

День 1 (понедельник)

завтрак					
45	Салат из белокожанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5
688	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73
30	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86
332	Кисель	200	0	0	39,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76
	Итого на завтрак		25,46	26,91	126,57

обед					
42	Салат картофельный с соевыми отруби и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25
144	Суп из овощей с фасолью	250	9,27	8,64	14,60
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68
255	Печень, по - стrogановски	120	21,9	11,5	3,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01
338	Фрукт (сезонный) яблоко	100	0,4	0,4	9,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76
	Итого на обед		43,03	33,02	144,62
	Всего за день		68,49	59,93	271,19

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		Масса порции, г	Б	Ж	У
1	2	3	5	6	7
		С 7 лет до 11 лет			
					8

День 2 (вторник)

завтрак					
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43
288	Куринные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,50
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92
338	Фрукт (сезонный) банан	100	1,5	0,5	21
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76
	Итого на завтрак		43,31	36,05	133,02

обед					
55	Салат из свежих овощей с соевыми отруби	100	0,8	3,5	3,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26
227	Рыба жареная припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92
694	Картофельное пюре	180	3,64	5,76	24,53
209	Йогурт вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2
		60	7	3	54
ПР	Булочка чесночная	40	3,16	0,4	19,32
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76
ПР	Хлеб ржаной	40	45,54	36	1043,54
	Итого на обед		88,85	72,05	279,19

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		Масса порции, г	Б	Ж	У
1	2	3	5	6	7
		С 7 лет до 11 лет			
					8

День 3 (среда)