

**«СОГЛАСОВАНО»**

Начальник территориального  
отдела управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
по Краснодарскому краю в г.-к. Анапа  
\_\_\_\_\_ Л.В.Медведева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
НЧОУ гимназия «Росток»  
\_\_\_\_\_ И.Н.Галциди



2021.

# **ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(дети с 7 лет до 10 лет)**

**НЧОУ гимназия « РОСТОК»**

Город курорт АНАПА

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и Ческая ценност ь	Vit С
<b>завтрак</b>							
	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	-
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Омлет натуральный	150	15,2	25,09	2,36	295,22	0,4
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>30,53</b>	<b>45,24</b>	<b>64,48</b>	<b>775,37</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>							
49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,9	4,2
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	200/15/10	4,6	5,2	5,08	89,14	11,2
404/04	Птица тушеная в соусе	100/30	28,33	28,79	6,21	266	1,2
332/04	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	17,6	112,3	0
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>42,14</b>	<b>42,96</b>	<b>98,77</b>	<b>827,29</b>	<b>20,6</b>
<b>полдник</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>1,32</b>	<b>0</b>	<b>23,85</b>	<b>84,08</b>	<b>12,53</b>
			<b>73,99</b>	<b>88,2</b>	<b>187,1</b>	<b>1686,74</b>	<b>25,06</b>



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и ческая ценност ь	Vit С
<b>завтрак</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
302/04	Каша молочная рисовая	150	3,78	4,8	17,22	122,25	0,5
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>8,16</b>	<b>14,58</b>	<b>59,3</b>	<b>399,2</b>	<b>4,56</b>

### Обед

33/04	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,8	79,7	7,52
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	8,72	4,8	30,16	219,2	8,36
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	150	6,07	13,27	29,02	252	20,17
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>полдник</b>			<b>39,29</b>	<b>34,77</b>	<b>122,69</b>	<b>976,63</b>	<b>136,55</b>
767/04	булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	0
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			<b>8,6</b>	<b>9,6</b>	<b>57,4</b>	<b>350,6</b>	<b>1,4</b>

56,05 58,95 239,39 1726,43 142,51

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
<b>ЗАВТРАК</b>							
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	-
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная манная	150	6	5,9	24,4	173,9	0,15
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152	1,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>20,66</b>	<b>25,93</b>	<b>89,73</b>	<b>660,85</b>	<b>1,65</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из соленых огурцов	100	1,13	4,3	7,13	72,16	10
110/04	Борщ с мясом и сметаной	200/25/5	3,05	3,9	10,2	82	8,96
437/04	Гуляш	100/30	22,2	22,1	8,7	323,7	2,3
165/04	Каша гречневая	150	5,4	3,3	26,55	148	0
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>37,06</b>	<b>34,98</b>	<b>128,81</b>	<b>953,09</b>	<b>36,79</b>
			<b>57,72</b>	<b>60,91</b>	<b>218,54</b>	<b>1613,94</b>	<b>38,44</b>



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория 6- до 14 лет							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и	Vit
		(г)				ческая ценност ь	
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	41,76	12	48,6	419,4	0,67
685/04	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			51,72	26,78	85,08	742,35	1,17

#### ОБЕД

17.апр	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	13,43
84/11	Суп рыбный	200	4,8	2,84	9,75	95,2	8,96
304/04	плов из птицы	200	26,8	12	33,8	339	8,2
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			<b>41,26</b>	<b>25,82</b>	<b>147,17</b>	<b>991,75</b>	<b>31,99</b>

92,98 52,6 232,25 1734,1 33,16

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и ческая ценност ь	Vit С
<b>ЗАВТРАК</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	0
340/04	Каша молочная геркулес	150	5,03	5,5	26,4	176	0,075
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>17,06</b>	<b>21,93</b>	<b>78,23</b>	<b>572,95</b>	<b>4,135</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5,1	4,2	71	13,9
139/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,8	12,4	13,3	159,84	8,96
436/04	Жаркое по-домашнему	90/220	39,5	20,13	35,15	389,5	6,5
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>57,78</b>	<b>39,01</b>	<b>138,58</b>	<b>984,37</b>	<b>45,89</b>
			<b>74,84</b>	<b>60,94</b>	<b>216,81</b>	<b>1557,32</b>	<b>50,025</b>



День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и	Vit
		(г)				Ческая	С
						ценност ь	
ЗАВТРАК							
97/04	Сыр порция	15	15	7,65	6,65	9,75	
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	41,76	12	48,6	419,4	0,67
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			49,44	25,5	100,97	779,55	1,97

**ОБЕД**

33/04	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,8	79,7	7,52
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	200/15/10	4,6	5,2	5,08	89,14	11,2
404/04	Птица тушеная в соусе	100/30	28,33	28,79	6,21	266	1,2
332/04	Овощное рагу	150	1,41	4,47	11,8	93,33	20,09
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>41,19</b>	<b>44,42</b>	<b>116,82</b>	<b>892,2</b>	<b>56,54</b>
			<b>90,63</b>	<b>69,92</b>	<b>217,79</b>	<b>1671,75</b>	<b>58,51</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	0
340/04	Омлет натуральный	150	15,2	15,09	2,36	295,22	0,4
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>27,23</b>	<b>31,52</b>	<b>54,19</b>	<b>692,17</b>	<b>4,46</b>

ОБЕД

49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,9	4,2
132/04	Рассольник со сметаной	200/5	2,6	3,4	17,6	106,56	4,32
439/04	Печень, тушенная в соусе	100/30	20,6	29,1	9,4	348	18,9
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	253	0,91
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>38,4</b>	<b>47,61</b>	<b>145,38</b>	<b>1114,69</b>	<b>43,86</b>
			<b>65,63</b>	<b>79,13</b>	<b>199,57</b>	<b>1806,86</b>	<b>48,32</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и Ческая ценност ь	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
340/04	Каша молочная геркулес	150	5,03	5,5	26,4	176	0,075
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>12,71</b>	<b>19</b>	<b>78,77</b>	<b>536,15</b>	<b>1,375</b>
ОБЕД							
	Салат из соленых огурцов	100	1,13	4,3	7,13	72,16	10
	Суп-лапша домашняя	200	12,3	4,4	7,3	171,46	1,76
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	150	6,07	13,27	29,02	252	20,17
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			<b>45,05</b>	<b>38,41</b>	<b>152,66</b>	<b>1184,17</b>	<b>33,83</b>
			<b>57,76</b>	<b>57,41</b>	<b>231,43</b>	<b>1720,32</b>	<b>35,205</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit C
ЗАВТРАК							
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	0
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	41,76	12	48,6	419,4	0,67
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			53,79	28,43	98,53	806,93	4,73

**ОБЕД**

	Винегрет	100	1,35	6,16	7,58	91,7	13,25
110/04	Борщ с мясом со сметаной	200/25/5	3,05	3,9	10,2	82	8,96
	Вареники с картошкой со сметаной	150	6,84	9,1	45,54	300	0,15
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			16,72	20,54	149,25	837,73	38,89
			70,51	48,97	247,78	1644,66	43,62



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и ческая ценност ь	Vit С
		(г)					
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная манная	150	6	5,9	24,4	173,9	0,15
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152	1,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>13,01</b>	<b>19,28</b>	<b>79,98</b>	<b>540,85</b>	<b>1,65</b>

**ОБЕД**

17.января	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	13,43
155/04	Суп с пельменями или клецками	200	15,2	28,76	45,6	397	4,6
298/04	Голубцы ленивые с соусом	100/30	10,61	6,81	15,04	164	5,4
679/05	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,4	3,3	26,55	148	0
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			<b>41,25</b>	<b>50,13</b>	<b>186,31</b>	<b>1252,33</b>	<b>123,43</b>
			<b>54,26</b>	<b>69,41</b>	<b>266,29</b>	<b>1793,18</b>	<b>125,08</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и ческая ценност ь	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная пшенная	200	7,49	11,27	39,35	289	1,36
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>17,45</b>	<b>26,05</b>	<b>75,83</b>	<b>611,95</b>	<b>2,16</b>
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5,1	4,2	71	13,9
84/11	Суп рыбный	200	4,8	2,84	9,75	95,2	8,96
436/04	Жаркое по-домашнему	90/220	39,5	20,13	35,15	389,5	6,5
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>51,78</b>	<b>29,45</b>	<b>135,03</b>	<b>919,73</b>	<b>45,89</b>
			<b>69,23</b>	<b>55,5</b>	<b>210,86</b>	<b>1531,68</b>	<b>48,05</b>



День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и ческая ценност ь	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	3,4	4,3	0	54	-
340/04	Каша молочная геркулес	150	5,03	5,5	26,4	176	0,075
	Яйцо вареное 1 шт	40	2,54	2,3	0,14	31,5	0
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>18,65</b>	<b>25,6</b>	<b>78,91</b>	<b>621,65</b>	<b>1,375</b>

#### ОБЕД

49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,9	4,2
132/04	Рассольник со сметаной	200/5	2,6	3,4	17,6	106,56	4,32
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	150	6,07	13,27	29,02	252	20,17
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>33,81</b>	<b>33,09</b>	<b>139,34</b>	<b>965,69</b>	<b>44,72</b>

**52,46      58,69      218,25      1587,34      46,095**

Общее за 12 дней

7-11 лет

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
1	74	88	187	1687	25
2	56	59	239	1726	143
3	58	61	219	1614	38
4	93	53	232	1734	33
5	75	61	217	1557	50
6	91	70	218	1672	59
7	66	79	200	1807	48
8	58	57	231	1720	35
9	63	42	238	1525	44
10	54	69	266	1793	125
11	69	56	211	1532	48
12	52	59	218	1587	46
факт	67	63	225	1662	58
норма 70%	54	55	234	1645	42
%	124	114	96	101	138



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная «Геркулес»	200	6,7	7,3	35,2	235	0,1
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>14,38</b>	<b>20,8</b>	<b>87,57</b>	<b>595,15</b>	<b>1,4</b>

**Обед**

49/04	Салат из моркови	60	0,86	2,81	5,16	45,79	3,1
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	250/15/10	5,78	6,52	6,35	111,42	19
404/04	Птица тушеная в соусе	75/25	21,3	21,65	4,67	200	1,2
332/04	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,6	112,3	0
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>37,09</b>	<b>35,37</b>	<b>120,01</b>	<b>818,46</b>	<b>39,83</b>
			<b>51,47</b>	<b>56,17</b>	<b>207,58</b>	<b>1413,61</b>	<b>41,23</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
302/04	Каша молочная рисовая	200	5,04	6,4	22,96	163	0,07
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>9,42</b>	<b>16,18</b>	<b>65,04</b>	<b>439,95</b>	<b>4,13</b>

**Обед**

33/04	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	4,32
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	10,9	6	37,7	274	7,8
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/25	13,87	7,85	6,53	150	0,3
520/04	Пюре картофельное	100	4,05	8,85	19,35	168	16,1
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
767/04	Ватрушка	75	8	7	29,75	258	0,3
			<b>42,28</b>	<b>34,11</b>	<b>145,03</b>	<b>1123,55</b>	<b>128,82</b>
			<b>51,7</b>	<b>50,29</b>	<b>210,07</b>	<b>1563,5</b>	<b>132,95</b>

День: среда

Неделя: первая



Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	-
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная манная	200	8	7,9	32,5	231,9	0,2
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152	1,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>22,66</b>	<b>27,93</b>	<b>97,83</b>	<b>718,85</b>	<b>1,7</b>

**Обед**

	Салат из соленых огурцов	60	0,68	2,6	4,28	43,3	6
110/04	Борщ с мясом и сметаной	250	3,82	4,91	12,74	102,5	12,48
437/04	Гуляш	75/25	17,4	17	6,7	249	1,8
165/04	Каша гречневая	100	3,6	2,2	17,7	98	-
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>30,77</b>	<b>28,09</b>	<b>117,95</b>	<b>804,95</b>	<b>35,81</b>
			<b>53,43</b>	<b>56,02</b>	<b>215,78</b>	<b>1523,8</b>	<b>37,51</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	100/20	27,84	8	32,4	279,6	0,45
685/04	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	-
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>32</b>	<b>17,78</b>	<b>74,28</b>	<b>554,55</b>	<b>0,45</b>

**Обед**

17.апр	Салат из белокочанной капусты	60	1,56	3	1,86	41,4	9,54
84/11	Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119	11,2
304/04	Плов из птицы	150	13,35	10,27	20,49	228	6,1
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
			<b>28,02</b>	<b>22,8</b>	<b>135,06</b>	<b>876,95</b>	<b>28,24</b>
			<b>60,02</b>	<b>40,58</b>	<b>209,34</b>	<b>1431,5</b>	<b>28,69</b>

День: пятница

Неделя: первая



Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	0
340/04	Омлет натуральный	150	15,2	15,09	2,36	295,22	0,4
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>27,23</b>	<b>31,52</b>	<b>54,19</b>	<b>692,17</b>	4,46

**Обед**

	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,06	2,52	42,6	9,8
139/04	Суп с макаронными изделиями	250	3,25	5	9	107,5	0,2
436/04	Жаркое по-домашнему	75/150	26,9	6,9	23,9	265,6	5,6
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>36,82</b>	<b>16,34</b>	<b>121,65</b>	<b>764,65</b>	<b>32,13</b>
			<b>64,05</b>	<b>47,86</b>	<b>175,84</b>	<b>1456,82</b>	<b>36,59</b>

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
97/04	Сыр порция	15	15	7,65	6,65	9,75	
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная «Геркулес»	200	6,7	7,3	35,2	235	0,1
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>14,38</b>	<b>20,8</b>	<b>87,57</b>	<b>595,15</b>	1,4

**Обед**

33/04	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	4,32
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	250/15/10	5,78	6,52	6,35	11,42	19
404/04	птица тушеная в соусе	75/25	21,3	21,65	4,67	200	1,2
332/04	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,6	112,3	0
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>37,05</b>	<b>35,31</b>	<b>119,53</b>	<b>720,49</b>	41,05
			<b>51,43</b>	<b>56,11</b>	<b>207,1</b>	<b>1315,64</b>	<b>42,45</b>

День: понедельник

Неделя: вторая



Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	0
340/04	Омлет натуральный	150	15,2	15,09	2,36	295,22	0,4
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>27,23</b>	<b>31,52</b>	<b>54,19</b>	<b>692,17</b>	<b>4,46</b>

**Обед**

49/04	Салат из моркови	60	0,86	2,81	5,16	45,79	3,1
132/04	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	4,25	22	133,2	5,4
439/04	Печень, тушеная в соусе	75/25	15,45	21,83	7,05	261	16,5
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	253	0,91
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>33,38</b>	<b>39,42</b>	<b>145,09</b>	<b>1005,14</b>	<b>41,44</b>
			<b>60,61</b>	<b>70,94</b>	<b>199,28</b>	<b>1697,31</b>	<b>45,9</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша жидкая молочная «Геркулес»	200	6,7	7,3	35,2	235	1,4
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>14,38</b>	<b>20,8</b>	<b>87,57</b>	<b>595,15</b>	<b>2,7</b>

**Обед**

	Салат из соленых огурцов	60	0,68	2,6	4,28	43,3	6
	Суп-лапша домашняя	250	7,25	5	9	147,5	2,2
255/04	Котлеты рыбные в соусе	75/25	13,1	13,65	26,17	192,5	1,44
520/04	Пюре картофельное	100	4,05	8,85	19,35	168	16,1
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
			<b>32,14</b>	<b>36,08</b>	<b>159,32</b>	<b>1039,85</b>	<b>27,14</b>
			<b>46,52</b>	<b>56,88</b>	<b>246,89</b>	<b>1635</b>	<b>29,84</b>

День: среда

Неделя: вторая



Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	100/20	27,84	8	32,4	279,6	0,45
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>32,22</b>	<b>17,78</b>	<b>72,58</b>	<b>547,13</b>	<b>4,51</b>

**Обед**

	Винегрет	60	0,81	3,69	4,55	55,02	7,95
110/04	Борщ с мясом со сметаной	250	3,82	4,91	12,74	102,5	12,48
	Вареники с картошкой со сметаной	150	6,84	9,1	45,54	300	0,15
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>16,94</b>	<b>19,08</b>	<b>149,06</b>	<b>806,47</b>	<b>37,11</b>
			<b>49,16</b>	<b>36,86</b>	<b>221,64</b>	<b>1353,6</b>	<b>41,62</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная манная	200	8	7,9	32,5	231,9	0,2
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152	1,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>15,01</b>	<b>21,28</b>	<b>88,08</b>	<b>598,85</b>	<b>1,7</b>

**Обед**

17.апр	Салат из белокочанной капусты	60	1,56	3	1,86	41,4	9,54
155/04	Суп с пельменями или клецками	250	8,4	5,7	17,1	153	1,4
298/04	Голубцы ленивые с соусом	100/30	10,61	6,81	15,04	164	5,4
679/05	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3,6	2,2	17,7	98	-
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
			<b>31,61</b>	<b>23,97</b>	<b>147,72</b>	<b>930,73</b>	<b>116,34</b>
			<b>46,62</b>	<b>45,25</b>	<b>235,8</b>	<b>1529,58</b>	<b>118,04</b>

День: пятница

Неделя: вторая



Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Завтрак**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная пшенная	200	7,49	11,27	39,35	289	1,36
685/04	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	-
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>11,65</b>	<b>21,05</b>	<b>81,23</b>	<b>563,95</b>	<b>1,36</b>

**Обед**

	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,06	2,52	42,6	9,8
135/04	Суп овощной со сметаной	250	5,36	7,35	8,53	132,98	4
332/04	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,6	112,3	0
306/04	Котлеты куриные с соусом	100	16,8	16,96	15,68	197,6	1,02
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>32,51</b>	<b>31,76</b>	<b>130,56</b>	<b>834,43</b>	<b>31,35</b>
			<b>44,16</b>	<b>52,81</b>	<b>211,79</b>	<b>1398,38</b>	<b>32,71</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

### Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	3,4	4,3	0	54	-
237/04	Суфле творожное со сгущенкой	100/20	27,84	8	32,4	279,6	0,45
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>35,62</b>	<b>22,08</b>	<b>74,48</b>	<b>610,55</b>	<b>4,51</b>

### Обед

49/04	Салат из моркови	60	1	1,6	6,5	34	3,1
132/04	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	4,25	22	133,2	5,4
439/04	Печень, тушеная в соусе	75/25	15,45	21,83	7,05	261	16,5
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	253	0,91
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
	Фрукты	150	1,31	0	24,15	69	12,53
			<b>33,52</b>	<b>38,21</b>	<b>146,43</b>	<b>993,35</b>	<b>41,44</b>
			<b>69,14</b>	<b>60,29</b>	<b>220,91</b>	<b>1603,9</b>	<b>45,95</b>



Общее за 12 дней

7-11 лет

Калорийность	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С (мг)
1	51	56	208	1414	41
2	52	50	210	1564	133
3	53	56	216	1524	38
4	60	41	209	1432	29
5	64	48	176	1457	37
6	51	56	207	1316	42
7	61	71	199	1697	46
8	47	57	247	1635	30
9	49	37	222	1354	42
10	47	45	236	1530	118
11	44	53	212	1398	33
12	69	60	221	1604	46
<b>факт</b>	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>213</b>	<b>1492</b>	<b>55</b>
<b>норма</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>50</b>
<b>%</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>111</b>