



Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1					День: вторник			
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	160	6,61	9,45	33,79	243,64
	хол.блюдо	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	гор.напиток	458	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	10,9	85
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6
	кисломолочная г	4	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100
	Итого за Завтрак			545	20,96	20,55	66,99	542,24
Обед								
	закуска	96	Салат "Морковный"	60	0,7	7,9	9,03	70,73
	1 блюдо	94	Рассольник	200	1,4	3,3	10,2	76
	2 блюдо	280	Печень, тушенная в соусе	90	11,7	7,3	5,7	135
	гарнир	209	Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194

напиток	432	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,12		21,4	86
хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2
Итого за Обед			785	25,52	25,5	113,83	744,93
Итого за день			1330	46,48	46,05	180,82	1287,17

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	108	Блинчики с джемом, повидлом или вареньем	160	8,53	8,53	47,57	301,87
	гор.напиток	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6
	фрукты	50	Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)	130	1	0,3	9,8	49,4
Итого за Завтрак				510	13,88	11,83	91,17	535,87

Обед								
	закуска	29	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,8	6,1	4,5	76
	1 блюдо	106	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом	210	6,6	4,73	15,32	130,65
	2 блюдо	258	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	12,5	2,2	8,7	105
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141
		442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86
	напиток							
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
	хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2
Итого за Обед				790	30	20,83	104,21	721,85
Итого за день				1300	43,88	32,66	195,38	1257,72

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: четверг

				Неделя: 1	День: четверг			
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	240	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	313,5
	гор.напиток	378/375	Чай с молоком или сливками	210	1,48	1,32	15,53	79,12
	фрукты	338	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	сладкое	110	Пастила	20	1,48	1,17	3,79	32,98
Итого за Завтрак				500	23,86	18,98	53,03	482
Обед								
	закуска	41	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,72	3,12	5,7	54
	1 блюдо	30	Бульон куриный с курой и гречками	220	3,9	3,31	0,03	43,04
	2 блюдо	100	Плов из птицы	240	13,54	21,92	62,16	306
	напиток	436	Напиток лимонный	180	0,18	0,2	23,1	94,5
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82

хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5
Итого за Обед			790	25,07	31	131,09	706,04
Итого за день			1290	48,93	49,98	184,12	1188,04

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: пятница

Группа: 7-11 лет (завтрак+обед)				Неделя: 1	День: пятница			
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	228	Омлет натуральный	160	14,13	20,62	0,71	245,34
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6
	фрукты	338	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1
	гор.напиток	430/429	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	сладкое	12	Кондитерские изделия	25	2,93	5,05	17,25	126,73
Итого за Завтрак				535	19,23	26,66	55,35	543,77
Обед								
	закуска	50	Салат Свеколка	60	4,8	6,06	9,12	110,4
	1 блюдо	59	Суп из овощей с мясом и сметаной	220	3,29	3,7	8,8	85,92
	2 блюдо	104	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1
	гарнир	123	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17
	напиток	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
	хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	50	3,63	1,25	22,5	126,5
Итого за Обед				820	29,17	23,81	116,17	830,09
Итого за день				1355	48,4	50,47	171,52	1373,86

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: суббота

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)				Неделя: 1		День: суббота		
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	218	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	150	20,34	10,93	31,08	303,75
	гор.напиток	460	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,2	101
	фрукты	338	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1
	сладкое	105	Мармелад	20	0,09	4,2	9,22	34,14
Итого за Завтрак				500	26,65	20,25	62,24	499,99
Обед								
	закуска	19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,1	1,1	34
	1 блюдо	80	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,5	4,4	9,3	84
	2 блюдо	6	Печень, тушенная с луком	90	2,7	5,53	4,87	132,6
	гарнир	129	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,76	3,12	10,8	82,8
	напиток	762	Отвар компота из сухофруктов	200			14,97	59,88
	кисломолочный	101	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	
Итого за Обед				1040	20,46	24,6	108,39	788,98

Итого за день	1540	47,11	44,85	170,63	1288,97
---------------	------	-------	-------	--------	---------

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Неделя: 2					День: понедельник			
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	210	Макароны с сыром	160	7,57	16,96	28,91	299,73
	гор.напиток	430/429	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	фрукты	338	Плоды или ягоды свежие (Груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,1
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6
Итого за Завтрак				510	9,74	17,95	66,3	471,43
Обед								
	закуска	51	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8
	1 блюдо	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной	220	4,67	6,26	5,86	99,66
	2 блюдо	248	Хлебцы рыбные (паровые)	100	15	4,5	7	131,7
	гарнир	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203
		442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86
	напиток							
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	
Итого за Обед				810	31,21	25,52	105,02	777,36
Итого за день				1320	40,95	43,47	171,32	1248,79

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: вторник

Пациент: 7-11 лет (завтрак+обед)			Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	182	Каша жидкая молочная (пшениная) с маслом сливочным и сахаром	160	5,46	8,52	34,2	236,36
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	кисломолочная п	4	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100
Итого за Завтрак				505	14,08	14,8	72,15	487,56
Обед								
	закуска	37	Салат из белокочанной капусты с изюмом	60	0,8	5,1	11,5	95
	1 блюдо	99/73	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками	210	6,2	3,7	22,78	149,8
	2 блюдо	95	Котлеты из птицы	90	9,45	10,89	4,59	153
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141
	напиток	422	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	10	43
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
	хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2

Итого за Обед	790	25,95	27,39	104,76	765
Итого за день	1295	40,03	42,19	176,91	1252,56

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: среда

Питание: 7-11 лет (завтрак+обед)				Неделя: 2	День: среда			
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	9	Оладьи (со сгущенным молоком)	150	9,92	8,19	53,19	217,48
	фрукты	338	Плоды или ягоды свежие (Банан)	180	2,7	0,9	37,8	172,8
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6
	масло	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
	гор.напиток	430/429	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Итого за Завтрак				560	14,37	17,99	115,09	575,88
Обед								
	закуска	70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6
	1 блюдо	80	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,1	9	70
	2 блюдо	320	Голубцы ленивые	240	20,4	20,1	18	335
	напиток	410	Кисель из повидла, джема или варенья	200	0,13		40	160
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
	хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2
Итого за Обед				780	28,31	25,46	103,62	754,2
Итого за день				1340	42,68	43,45	218,71	1330,08

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: четверг

Неделя: 2					День: четверг			
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	182	Каша жидкая молочная рисовая с джемом или повидлом	160	3,89	8,17	25,46	221,71
	гор.напиток	460	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,2	101
	кисломолочная г	4	Кисломолочный продукт 2,5%	125	4	3,1	13	100
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	20	1,45	0,5	9	50,6
Итого за Завтрак				505	15,04	16,37	56,66	473,31
Обед								
	закуска	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,44	5,45	7,04	138,31
	1 блюдо	99	Суп крестьянский с крупой и сметаной	210	1,9	5	10,3	94
	2 блюдо	104	Котлета мясная	100	10,47	6,1	15,5	188,1
	гарнир	123	Картофель отварной	150	2,88	5,3	22,85	151,17
	напиток	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2	
Итого за Обед				800	25,69	24,25	111,09	840,78
Итого за день				1305	40,73	40,62	167,75	1314,09

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)				Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	239/97	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	26,06	10,6	36,4	344,7
	гор.напиток	430/429	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	фрукты	338	Плоды или ягоды свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак				500	26,86	11,25	66,1	475,2
Обед								
	закуска	94	Салат "Мозаика"	60	1,55	4,11	17,37	73,72
	1 блюдо	107	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	215	4,4	5,52	12,45	119,79
	2 блюдо	301	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	90	7,2	8,6	7,5	136
	гарнир	341	Овощи, припущенные с растительным маслом	150	1,37	6,9	10,7	110,29
	напиток	418	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	19,9	82
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
	хлеб бел.	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2
Итого за Обед				795	20,67	27,47	103,52	705
Итого за день				1295	47,53	38,72	169,62	1180,2

Рацион: 7-11 лет (завтрак+обед)				Неделя: 2		День: суббота		
Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак								
	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
	хлеб	1	Батон нарезной обогащенный	40	2,9	1	18	101,2
	хол.блюдо	2	Бутерброд с сыром	35	5,37	5,31	8,63	103,83
	гор.напиток	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
	сладкое	102	Печенье овсяное	25	1,76	7,25	15,11	134,52
Итого за Завтрак				500	15,9	19,63	72,68	544,75
Обед								
	закуска	70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6
	1 блюдо	58	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	235	3,32	4,41	17,06	94,68
	2 блюдо	246	Рыба, припущенная в молоке	100	14,9	8,2	2,8	144
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,29	141
	напиток	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный)	200	1	0,2	19,8	86
	кисломолочная г	101	Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%	250	7	6,25	31,75	212,5
	хлеб черн.	70	Хлеб школьный обогащенный	40	3,1	1,2	17,6	82
Итого за Обед				1035	32,9	25,72	110,32	766,18
Итого за день				1535	48,8	45,35	183	1310,93
Итого за период					539,4	522,94	2178,71	15357,23
Среднее значение за период					45,0	43,6	181,6	1279,8
Баланс БЖУ за период					1,0	1,0	4,0	