



ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1
(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
	176	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	4,6	15,4	32,3	287	0,72
	210	Омлет	1/58	5,4	9,6	1,0	112	0,10
	379	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	16,0	101	1,30
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
		Итого:		23,0	33,3	85,5	734	3,52
Обед	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	157/04	Солянка домашняя со сметаной	250/10	11,6	9,3	11,9	177	0,00
	268	Котлета мясная	1/100	16,5	16,9	14,2	278	0,34
	309	Спагетти	150/10	5,7	7,9	32,1	222	0,00
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
	Итого:		46,8	35,1	121,9	967	14,84	
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	159	0,00
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00
		Итого:		2,2	2,1	19,3	197	0,00
	Итого за день:		72,0	70,4	226,7	1899	18,36	



День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр	1/25	5,8	7,4	0,0	90	0,18
	295	Биточки рубленные из птицы	1/100	19,3	3,6	20,0	194	0,32
	312	Картофельное пюре	150/10	3,2	8,6	21,2	175	18,77
	496	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
		Итого:		33,1	20,4	87,7	672	99,27
Обед	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	88	Щи из свежей капусты с мясом	250/10	4,6	6,9	8,3	121	20,71
	265	Плов с мясом	1/250	27,5	28,2	43,4	537	2,14
	496	Напиток из сухофруктов	1/200	0,7	0,3	18,3	78	50,00
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
		Итого:		39,1	36,2	111,2	934	83,35
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	3,8	4,6	29,5	173	0,00
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00
		Итого:		4,0	4,7	38,8	211	0,00
		Итого за день:		76,2	61,3	237,7	1817	182,62



День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты в ассортименте	1/200	0,8	0,8	19,6	94	20,00
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,5	19,7	37,0	439	0,85
	459	Чай Ароматный с лимоном	1/200	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
			Итого:		32,7	21,2	94,4	707
	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	103	Суп лапша с курицей	250/10	5,0	4,7	17,5	144	8,49
	288	Курица отварная	1/100	23,4	18,6	0,4	262	2,36
	139	Капуста тушеная	1/150	3,1	5,5	11,8	116	25,62
	489	Компот из ягод	1/200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
			Итого:		38,0	29,9	84,5	777
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	2,0	1,4	12,8	73	0,00
	484	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	7,5	30	0,00
		Итого:		2,0	1,5	20,3	103	0,00
		Итого за день:		72,8	52,6	199,2	1588	70,52



День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
	309	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10/25	11,5	15,3	32,1	312	0,18
	496	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
			Итого:		22,1	21,2	86,6	625
Обед	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	82	Борщ с мясом и сметаной	250/10/10	4,8	7,9	11,4	144	10,73
	284	Запеканка картофельная с мясом	1/250	29,7	34,5	35,3	554	8,54
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
			Итого:		47,5	43,3	110,4	988
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	5,1	6,0	21,5	159	0,00
	490	Ягодный морс	200	0,3	0,1	11,3	48	21,70
		Итого:		5,4	6,1	32,8	207	21,70
		Итого за день:		75,0	70,6	229,7	1820	137,05



День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С
				Белки	Жиры	Углеводы		(мг)
Завтрак	71	Овощи сезонные	1/100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	278	Фрикадельки мясные с соусом	1/100	8,0	8,5	10,0	149	0,65
	304	Рис рассыпчатый	150/10	3,8	7,8	40,1	246	0,00
	460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,30
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
		Итого:		18,2	18,3	91,7	606	5,85
Обед	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	88	Уха с зеленью	250/10	2,5	3,6	15,5	113	30,00
	595	Наггетсы куриные	1/100	10,4	17,5	16,8	267	0,00
	309	Спагетти	150/10	5,7	7,9	32,1	222	0,00
	496	Напиток из сухофруктов	1/200	0,7	0,3	18,3	78	50,00
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
	Итого:		25,7	30,2	123,9	880	90,50	
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	159	0,00
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00
		Итого:		2,2	2,1	19,3	197	0,00
	Итого за день:		46,1	50,6	234,9	1683	96,35	



НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

**День 1
(ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40	
	15	Сыр	1/15	3,5	4,4	0,0	54	0,11	
	175	Каша молочная Дружба с маслом с джемом	150/10/15	5,2	10,2	39,9	272	1,12	
	379	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	16,0	101	1,30	
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00	
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00	
		Итого:			21,7	22,9	92,1	661	3,93
Обед	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50	
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	250/10/10	5,0	8,0	12,4	147	8,43	
	268	Котлета по-деревенски	1/100	16,3	15,7	15,9	266	0,00	
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,9	9,6	39,9	280	0,00	
	631/04	Напиток из свежих яблок	1/200	0,2	0,0	15,9	67	0,60	
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00	
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00	
	Итого:			36,7	34,3	125,3	959	19,53	
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	196	0,00	
	459	Чай Ароматный с лимоном	1/200	0,3	0,1	9,5	40	1,00	
	338	Фрукты в ассортименте	1/100	0,4	0,4	9,8	47	5,00	
		Итого:			2,3	2,1	19,5	236	1,00
		Итого за день:			60,7	59,3	236,9	1857	24,46



День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	73	Икра кабачковая	1/100	2,7	7,2	14,5	134	4,68
	289	Куриное филе тушеное с овощами	1/100	21,1	6,5	2,0	151	1,50
	304	Рис рассыпчатый	150/10	3,8	7,8	40,1	246	0,00
	460	Чай с молоком	1/200	1,6	1,3	11,5	64	0,30
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
		Итого:			33,3	23,4	96,3	730
Обед	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	103	Суп лапша с курицей	250/10	5,0	4,7	17,5	144	8,49
	259	Жаркое по-домашнему с мясом	1/250	23,1	28,3	39,9	484	9,66
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
		Итого:			41,1	34,0	121,1	918
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	5,1	6,0	21,5	159	0,00
	496	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
		Итого:		5,7	6,3	39,8	237	80,00
		Итого за день:		80,2	63,6	257,2	1885	119,13



День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,5	19,7	37,0	439	0,85
	382	Какао с молоком	1/200	4,1	3,5	17,6	119	1,59
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
		Итого:			41,5	28,9	90,9	792
	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	99	Суп из овощей с мясом, сметаной	250/10/10	4,6	7,9	9,6	135	10,43
	260	Гуляш	1/100	12,0	16,3	3,5	209	1,10
	309	Рожки отварные	150/10	5,7	7,9	32,1	222	0,00
	490	Ягодный морс	200	0,3	0,1	11,3	48	21,70
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
		Итого:			28,9	33,1	97,7	814
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	4,9	3,5	35,8	196	0,00
	496	Напиток из сухофруктов	1/200	0,7	0,3	18,3	78	50,00
		Итого:		5,6	3,8	54,1	274	50,00
		Итого за день:		76,0	65,8	242,6	1880	97,57



День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	467	Биточки по-белорусски	1/100	16,6	13,8	1,1	294	1,20
	304	Рис рассыпчатый	150/10	3,8	7,8	40,1	246	0,00
	389	Сок	1/200	6,7	0,0	22,5	91	4,00
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
		Итого:		28,0	14,5	54,1	533	15,70
Обед	71	Овощи сезонные	1/60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	82	Борщ с мясом и сметаной	250/10/10	4,8	7,9	11,4	144	10,73
	234	Котлеты рыбные	1/100	11,7	14,0	14,5	233	0,60
	312	Картофельное пюре	150/10	3,2	8,6	21,2	175	18,77
	348	Компот из кураги	1/200	0,8	0,1	27,6	115	0,60
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
		Итого:		26,8	31,5	115,9	865	41,20
Полдник	ТК	Выпечка	1/75	3,7	4,5	19,6	133	0,00
	484	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	7,5	30	0,00
		Итого:		3,7	4,5	27,1	163	0,00
		Итого за день:		58,5	50,4	197,1	1560	56,90



День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты в ассортименте	1/200	0,8	0,8	19,6	94	20,00
	14	Масло сливочное	1/10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	864	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,1	6,7	47,1	282	0,20
	382	Какао с молоком	1/200	4,1	3,5	17,6	119	1,59
	23	Хлеб пшеничный	1/37,5	3,0	0,4	18,4	89	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/20	1,1	0,2	9,9	46	0,00
		Итого:		18,2	18,9	112,6	695	21,79
Обед	73	Икра кабачковая	1/60	1,6	4,3	8,7	80	2,81
	102	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/10	9,4	7,4	23,5	210	5,83
	595	Наггетсы куриные	1/100	10,4	17,5	16,8	267	0,00
	309	Спагетти	150/10	5,7	7,9	32,1	222	0,00
	346	Напиток Фруктовый микс	1/200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	23	Хлеб пшеничный	1/52,5	4,1	0,5	25,1	122	0,00
	24	Хлеб ржаной	1/28	1,6	0,3	13,8	64	0,00
	Итого:		33,2	38,1	138,2	1032	27,64	
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2,0	2,0	10,0	196	0,00
	457	Чай Ароматный	1/200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:		2,2	2,1	19,3	234	0,00
		Итого за день:		53,5	59,1	270,1	1962	49,43
		Итого за 10 дней:		670,9	603,6	2332,1	17951	852,39