

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 14»

Ощепкова Т.В.



« 01 » февраля 2023 г.

Утверждаю:

ИП Король Л.Д.



«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.

# Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся образовательных учреждений 7-11 лет

(осень-зима)

г. Североуральск 2023 г.

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                          | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №         |
|-----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------|
|                 |   | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            | рецептуры |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                              |             |                  |              |               |                            |           |
| <b>День 1</b>   | Бутерброды с сыром                          | 40          | 5,01             | 6,28         | 11,86         | 124,05                     | 3         |
|                 | Яйца вареные                                | 40          | 8,08             | 8,06         | 30,28         | 133,2                      | 209       |
|                 | Макаронные изделия отварные                 | 180         | 8,25             | 7,28         | 43,16         | 278,56                     | 309       |
|                 | Чай с сахаром (200/15)                      | 215         | 0,07             | 0,02         | 15,           | 60,                        | 376       |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный              | 25          | 1,4              | 0,27         | 12,33         | 57,47                      | ПР        |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                           | <b>500</b>  | <b>22,81</b>     | <b>21,91</b> | <b>112,63</b> | <b>653,28</b>              |           |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                 |             |                  |              |               |                            |           |
|                 | Салат из горошка зеленого консервированного | 60          | 1,78             | 3,11         | 3,75          | 50,16                      | 10        |
|                 | Рассольник домашний со сметаной (200/5)     | 205         | 14,72            | 18,2         | 34,58         | 270,9                      | 95        |
|                 | Плов из птицы                               | 200         | 12,22            | 13,65        | 43,73         | 347,33                     | 291       |
|                 | Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,03     | 200         | 0,55             | 0,08         | 26,67         | 110,66                     | 349       |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный              | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР        |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР        |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                              | <b>715</b>  | <b>32,76</b>     | <b>35,56</b> | <b>133,09</b> | <b>895,17</b>              |           |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                              | <b>1215</b> | <b>55,57</b>     | <b>57,47</b> | <b>245,72</b> | <b>1548,45</b>             |           |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                 |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>   |              |                  |              |               |                                |                |
| <b>День 2</b>   | Котлеты домашние с соусом  | 110          | 11,01            | 12,45        | 32,13         | 182,92                         | 271            |
|                 | Рис отварной   | 150          | 3,78             | 7,78         | 39,29         | 242,                           | 304            |
|                 | Чай с лимоном (200/15/7)   | 222          | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62,                            | 377            |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30           | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>  | <b>512</b>   | <b>17,29</b>     | <b>20,55</b> | <b>101,11</b> | <b>557,06</b>                  |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>  |              |                  |              |               |                                |                |
|                 | Икра кабачковая  | 60           | 0,72             | 2,82         | 4,62          | 47,                            | 57             |
|                 | Суп из овощей со сметаной (200/5)  | 205          | 9,58             | 9,85         | 21,25         | 190,25                         | 99             |
|                 | Котлеты или биточки рыбные   | 90           | 10,25            | 9,02         | 16,18         | 195,65                         | 234            |
|                 | Пюре картофельное  | 150          | 3,08             | 6,8          | 20,43         | 197,25                         | 312            |
|                 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,03 | 200          | 0,               | 0,128        | 30,65         | 120,                           | 360            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный   | 20           | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                          | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30           | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                          | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>   | <b>755</b>   | <b>27,12</b>     | <b>29,14</b> | <b>117,49</b> | <b>866,27</b>                  |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>   | <b>1267</b>  | <b>44,41</b>     | <b>49,69</b> | <b>218,6</b>  | <b>1423,33</b>                 |                |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                                   |              |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 3</b>   | Кондитерские изделия                             | 40           | 1,82             | 4,86         | 21,77         | 80,15                      | ПР             |
|                 | Бутерброды с маслом                              | 40           | 2,36             | 3,99         | 11,59         | 111,58                     | 1              |
|                 | Пудинг из творога с яблоками                     | 150          | 12,83            | 11,99        | 30,34         | 200,05                     | 254            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)                           | 215          | 0,07             | 0,02         | 15,           | 60,                        | 376            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                   | 20           | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                                | <b>500</b>   | <b>18,2</b>      | <b>21,08</b> | <b>88,57</b>  | <b>497,76</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                      |              |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из моркови                                 | 60           | 0,054            | 0,75         | 6,97          | 31,38                      | 42             |
|                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5) | 205          | 12,17            | 9,06         | 9,4           | 268,63                     | 82             |
|                 | Тефтели (2-й вариант) с соусом                   | 120          | 5,54             | 10,54        | 20,25         | 103,14                     | 279            |
|                 | Макароны отварные с овощами                      | 150          | 5,17             | 5,99         | 28,52         | 188,4                      | 205            |
|                 | Напиток из свежих яблок+вит С 0,03               | 200          | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,6                      | 342            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                   | 20           | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30           | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                                   | <b>785</b>   | <b>26,584</b>    | <b>27,02</b> | <b>117,38</b> | <b>822,27</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                                   | <b>1285</b>  | <b>44,784</b>    | <b>48,1</b>  | <b>205,95</b> | <b>1320,03</b>             |                |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |   |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                          |              |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 4</b>   | Салат из белокочанной капусты           | 60           | 0,84             | 3,04         | 5,44          | 52,44                      | 21             |
|                 | Жаркое по-домашнему                     | 200          | 15,64            | 16,95        | 31,06         | 455,97                     | 259            |
|                 | Чай с лимоном (200/15/7)                | 222          | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62,                        | 377            |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30           | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                       | <b>512</b>   | <b>18,98</b>     | <b>20,31</b> | <b>66,19</b>  | <b>640,55</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                             |              |                  |              |               |                            |                |
|                 | Икра свекольная                         | 60           | 4,2              | 5,83         | 13,2          | 86,75                      | 75             |
|                 | Суп картофельный с бобовыми             | 200          | 8,39             | 7,21         | 33,22         | 144,6                      | 102            |
|                 | Зразы рубленые с соусом                 | 120          | 7,56             | 10,25        | 10,36         | 176,35                     | 274            |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая              | 150          | 4,3              | 4,09         | 17,33         | 231,85                     | 302            |
|                 | Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,03 | 200          | 0,55             | 0,08         | 26,67         | 110,66                     | 349            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный          | 20           | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30           | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                          | <b>780</b>   | <b>28,49</b>     | <b>27,98</b> | <b>125,14</b> | <b>866,33</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                          | <b>1292</b>  | <b>47,47</b>     | <b>48,29</b> | <b>191,33</b> | <b>1506,88</b>             |                |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
|                 |   |              | белки            | жиры          | углеводы       |                            |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |               |                |                            |                |
| <b>День 5</b>   | Котлета "Дружба" с соусом                                 | 100          | 11,04            | 10,45         | 23,85          | 196,24                     | 45             |
|                 | Макароны отварные с овощами                               | 150          | 5,17             | 5,99          | 28,52          | 188,4                      | 205            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)                                    | 215          | 0,07             | 0,02          | 15,            | 60,                        | 376            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                            | 35           | 1,96             | 0,38          | 17,29          | 80,46                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>   | <b>500</b>   | <b>18,24</b>     | <b>16,84</b>  | <b>84,66</b>   | <b>525,1</b>               |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>   |              |                  |               |                |                            |                |
|                 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60           | 1,05             | 3,71          | 5,54           | 59,7                       | 42             |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)     | 205          | 13,56            | 15,4          | 37,9           | 251,58                     | 88             |
|                 | Шницель с соусом  | 120          | 9,39             | 13,4          | 8,97           | 162,79                     | 268            |
|                 | Рис отварной с овощами                                    | 150          | 3,76             | 5,51          | 29,98          | 144,                       | 334            |
|                 | Напиток из изюма+вит С 0,03                               | 200          | 0,35             | 0,76          | 29,85          | 122,2                      | 348            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                            | 20           | 1,12             | 0,22          | 9,87           | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                         | 30           | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>  | <b>785</b>   | <b>31,6</b>      | <b>39,3</b>   | <b>136,6</b>   | <b>856,39</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>  | <b>1285</b>  | <b>49,84</b>     | <b>56,14</b>  | <b>221,26</b>  | <b>1381,49</b>             |                |
|                 | <b>ИТОГО за 5 дней</b>                                    | <b>6344</b>  | <b>242,07</b>    | <b>259,69</b> | <b>1082,86</b> | <b>7180,18</b>             |                |
|                 | <b>Среднее значение за период:</b>                        | <b>1269</b>  | <b>48,41</b>     | <b>51,94</b>  | <b>216,57</b>  | <b>1436,04</b>             |                |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда  | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |   | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 1</b>   | Бутерброды с джемом или повидлом                                  | 40          | 1,74             | 2,81         | 1,12          | 113,45                     | 2              |
|                 | Яйца вареные  | 40          | 8,08             | 8,06         | 30,28         | 133,2                      | 209            |
|                 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным (170/10) | 180         | 7,34             | 9,4          | 37,67         | 265,2                      | 173            |
|                 | Чай с лимоном (200/15/7)  | 222         | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62,                        | 377            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                                    | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>   | <b>502</b>  | <b>18,41</b>     | <b>20,51</b> | <b>94,15</b>  | <b>619,83</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>   |             |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из белокочанной капусты                                     | 60          | 0,84             | 3,04         | 5,44          | 52,44                      | 21             |
|                 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (200/5)                   | 205         | 10,16            | 10,42        | 26,42         | 201,65                     | 84             |
|                 | Котлеты или биточки рыбные  | 90          | 10,25            | 9,02         | 16,18         | 195,65                     | 234            |
|                 | Рис отварной с овощами  | 150         | 3,76             | 5,51         | 29,98         | 144,                       | 334            |
|                 | Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,03                           | 200         | 0,55             | 0,08         | 26,67         | 110,66                     | 349            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                                    | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                 | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>  | <b>755</b>  | <b>29,05</b>     | <b>28,59</b> | <b>129,05</b> | <b>820,52</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>  | <b>1257</b> | <b>47,46</b>     | <b>49,10</b> | <b>223,2</b>  | <b>1440,35</b>             |                |



Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда   | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |  | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 2</b>   | Биточек с соусом   | 100         | 7,82             | 11,16        | 7,47          | 135,65                     | 268            |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая   | 150         | 4,3              | 4,09         | 17,33         | 231,85                     | 302            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)   | 215         | 0,07             | 0,02         | 15,           | 60,                        | 376            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный   | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 46,76                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>  | <b>505</b>  | <b>14,89</b>     | <b>15,69</b> | <b>59,34</b>  | <b>520,24</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>  |             |                  |              |               |                            |                |
|                 | Икра кабачковая  | 60          | 0,72             | 2,82         | 4,62          | 47,                        | 57             |
|                 | Суп с макаронными изделиями и картофелем                                 | 200         | 9,72             | 7,53         | 39,38         | 249,12                     | 112            |
|                 | Зразы рубленые   | 90          | 7,56             | 10,25        | 10,36         | 176,35                     | 274            |
|                 | Картофель отварной с маслом (150/5)                                      | 155         | 2,98             | 5,85         | 20,65         | 155,                       | 125            |
|                 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,03 | 200         | 0,               | 0,128        | 30,65         | 120,                       | 360            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный   | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>   | <b>755</b>  | <b>24,47</b>     | <b>27,10</b> | <b>130,02</b> | <b>863,59</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>   | <b>1260</b> | <b>39,36</b>     | <b>42,79</b> | <b>189,36</b> | <b>1383,83</b>             |                |



Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                           | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |  | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                               |             |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 3</b>   | Икра свекольная                              | 60          | 4,2              | 5,83         | 13,2          | 86,75                      | 75             |
|                 | Плов из птицы                                | 200         | 12,22            | 13,65        | 43,73         | 347,33                     | 291            |
|                 | Чай с лимоном (200/15/7)                     | 222         | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62,                        | 377            |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                            | <b>512</b>  | <b>18,92</b>     | <b>19,8</b>  | <b>86,62</b>  | <b>566,22</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                  |             |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из свеклы с сыром и чесноком           | 60          | 2,8              | 2,62         | 11,31         | 169,14                     | 50             |
|                 | Рассольник Ленинградский со сметаной (200/5) | 205         | 7,76             | 8,16         | 19,86         | 154,8                      | 96             |
|                 | Фрикадельки в соусе                          | 120         | 12,67            | 15,38        | 27,17         | 135,38                     | 280            |
|                 | Макаронные изделия отварные                  | 150         | 7,26             | 5,82         | 40,16         | 270,23                     | 309            |
|                 | Напиток из свежих яблок+вит С 0,03           | 200         | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,6                      | 342            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный               | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                               | <b>785</b>  | <b>34,14</b>     | <b>32,66</b> | <b>150,74</b> | <b>960,27</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                               | <b>1297</b> | <b>53,06</b>     | <b>52,46</b> | <b>237,36</b> | <b>1526,49</b>             |                |

Возрастная категория

7-11 лет

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                                    | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №         |
|-----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------|
|                 |   | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            | рецептуры |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                  |              |               |                            |           |
| <b>День 4</b>   | Котлеты Московские с соусом                           | 120         | 11,83            | 12,67        | 18,49         | 227,66                     | 270       |
|                 | Пюре картофельное                                     | 150         | 3,08             | 6,8          | 20,43         | 197,25                     | 312       |
|                 | Чай с молоком   | 200         | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81,                        | 378       |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР        |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                                     | <b>500</b>  | <b>18,8</b>      | <b>21,12</b> | <b>69,31</b>  | <b>576,05</b>              |           |
|                 | <b>ОБЕД</b>   |             |                  |              |               |                            |           |
|                 | Салат из горошка зеленого консервированного           | 60          | 1,78             | 3,11         | 3,75          | 50,16                      | 10        |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5) | 205         | 13,56            | 15,4         | 37,9          | 251,58                     | 88        |
|                 | Шницель с соусом                                      | 120         | 9,39             | 13,4         | 8,97          | 162,79                     | 268       |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150         | 4,3              | 4,09         | 17,33         | 231,85                     | 302       |
|                 | Напиток из изюма+вит С 0,03                           | 200         | 0,35             | 0,76         | 29,85         | 122,2                      | 348       |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                        | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,87          | 45,98                      | ПР        |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР        |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>  | <b>785</b>  | <b>32,87</b>     | <b>37,28</b> | <b>122,16</b> | <b>934,7</b>               |           |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>  | <b>1285</b> | <b>51,67</b>     | <b>58,40</b> | <b>191,47</b> | <b>1510,75</b>             |           |

Возрастная категория

7-11 лет

| Принем<br>пищи  | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетич<br>еская<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|
|                 |   |              | белки            | жиры          | углеводы       |                                |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |               |                |                                |                |
| <b>День 5</b>   | Тефтели (2-й вариант) с соусом            | 120          | 5,54             | 10,54         | 20,25          | 103,14                         | 279            |
|                 | Макаронные изделия отварные               | 150          | 7,26             | 5,82          | 40,16          | 270,23                         | 309            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)                    | 215          | 0,07             | 0,02          | 15,            | 60,                            | 376            |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 30           | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 70,14                          | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                         | <b>515</b>   | <b>15,24</b>     | <b>16,68</b>  | <b>89,9</b>    | <b>503,51</b>                  |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                               |              |                  |               |                |                                |                |
|                 | Салат из моркови                          | 60           | 0,054            | 0,75          | 6,97           | 31,38                          | 42             |
|                 | Суп картофельный с бобовыми               | 200          | 8,39             | 7,21          | 33,22          | 144,6                          | 102            |
|                 | Жаркое по-домашнему                       | 200          | 15,64            | 16,95         | 31,06          | 455,97                         | 259            |
|                 | Напиток лимонный                          | 200          | 0,45             | 0,1           | 33,9           | 141,2                          | 346            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный            | 20           | 1,12             | 0,22          | 9,87           | 45,98                          | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 30           | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 70,14                          | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                            | <b>710</b>   | <b>28,024</b>    | <b>25,53</b>  | <b>129,51</b>  | <b>889,27</b>                  |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                            | <b>1225</b>  | <b>43,264</b>    | <b>42,21</b>  | <b>219,41</b>  | <b>1392,78</b>                 |                |
|                 | <b>ИТОГО за 5 дней</b>                    | <b>6324</b>  | <b>234,81</b>    | <b>244,96</b> | <b>1060,80</b> | <b>7254,20</b>                 |                |
|                 | <b>в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка</b> | <b>1265</b>  | <b>46,96</b>     | <b>48,99</b>  | <b>212,16</b>  | <b>1450,84</b>                 |                |