

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11 (четверг)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,)	65	10,24	0	1,45	190,3	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Груша св	167	0,6	0,5	17,2	78,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>16,51</b>	<b>5,25</b>	<b>76,93</b>	<b>570</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки особые (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст.,)	70	10,9	14,1	9,5	209,8	555
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,775	0,37	18,87	92,5	-
	Груша св	167	0,6	0,5	17,2	78,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>653</b>	<b>18,445</b>	<b>20,34</b>	<b>93,57</b>	<b>638</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998

	Фрикадельки рыбные (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	90	12,9	4,12	6,31	114	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	169	0,67	0,67	16,5	79	
<b>Итого за обед:</b>		<b>929</b>	<b>29,97</b>	<b>25,01</b>	<b>106,3</b>	<b>755,9</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/10	14,49	11,8	7,14	193	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13,1	31	259	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	35	3,47	0,63	20,79	68	-
	Яблоко свежее	182	0,75	0,75	18,5	89	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1007</b>	<b>33,8</b>	<b>35,15</b>	<b>123,13</b>	<b>917</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный(мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,55</b>	<b>17,42</b>	<b>51,1</b>	<b>384</b>	

<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,03</b>	<b>47,68</b>	<b>234,33</b>	<b>1709,9</b>	
<b>Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>57,795</b>	<b>72,91</b>	<b>267,8</b>	<b>1939</b>	
<b>День 12 (пятница)</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/5	14,2	14,9	1,73	198,6	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203	552
	Чай с медом(чай, мед)	200/15	0,3	0,047	10,9	45	
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	82	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>26,38</b>	<b>26,377</b>	<b>75,26</b>	<b>648,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сл)	80/10	15,24	15,469	1,83	207	995
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,047	10,9	45	
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,2	0,39	19,8	97	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>724</b>	<b>28,84</b>	<b>28,006</b>	<b>85,63</b>	<b>712,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4108	9,4241	15,768	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	168	0,672	0,672	16,464	78,96	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1138</b>	<b>27,5128</b>	<b>30,8361</b>	<b>138,542</b>	<b>923,96</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,4108	9,4241	15,768	177,5	1000/998
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)100/30	130	13,7	22,6	11,7	305	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	168	0,672	0,672	16,464	78,96	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1207</b>	<b>32,5928</b>	<b>38,1161</b>	<b>148,092</b>	<b>1047,46</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4	11,7	28,4	253	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,45</b>	<b>11,72</b>	<b>37,5</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за день 12. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>62,3428</b>	<b>68,9331</b>	<b>251,302</b>	<b>1862,56</b>	
<b>Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>69,8828</b>	<b>77,8421</b>	<b>271,222</b>	<b>2050,26</b>	