

День: **понедельник**  
Неделя: **первая**  
Возрастная категория: **7-11 лет**

| Возрастная категория: 7-11 лет |                   |                                                 |              |                  |         |             |                          |
|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
| Сборник рецептов               | № технологической | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, |
|                                |                   |                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |
| Завтрак                        |                   |                                                 |              |                  |         |             |                          |
| 2008                           | 189               | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250          | 8.9              | 7.9     | 37.7        | 264.5                    |
| 2008                           | 430               | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 190/10       | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 39.8                     |
| 2008                           | 3                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 40/15        | 8.8              | 8.5     | 20.6        | 199.6                    |
| Итого за прием пищи:           |                   |                                                 | 505          | 17.7             | 16.4    | 68.0        | 503.9                    |
| Завтрак II                     |                   |                                                 |              |                  |         |             |                          |
|                                |                   | МОЛОКО                                          | 200          | 3.0              | 3.2     | 5.9         | 66.3                     |
|                                |                   | ПЕЧЕНЬЕ                                         | 20           | 0.6              | 1.3     | 9.0         | 51.5                     |
| Итого за прием пищи:           |                   |                                                 | 220          | 3.6              | 4.5     | 14.9        | 117.7                    |
| Обед                           |                   |                                                 |              |                  |         |             |                          |
| 2008                           | 2                 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                 | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.0         | 7.1                      |
| 2011                           | 102               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                     | 250          | 5.6              | 7.9     | 28.9        | 214.9                    |
| 2008                           | 141               | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ               | 150          | 3.0              | 9.9     | 46.5        | 295.0                    |
| 2011                           | 295               | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ           | 100          | 12.7             | 6.1     | 11.4        | 155.5                    |
| 2008                           | 436               | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                | 200          | 0.1              | 0.0     | 11.2        | 46.3                     |
| 2008                           |                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5         | 42.0                     |
| Итого за прием пищи:           |                   |                                                 | 780          | 23.2             | 24.2    | 107.5       | 760.9                    |
| Всего за день:                 |                   |                                                 |              | 44.5             | 45.1    | 190.4       | 1,382.5                  |
| Сбалансированность:            |                   |                                                 |              | 1                | 1       | 4           |                          |

День: **вторник**  
Неделя: **первая**  
Возрастная категория: **7-11 лет**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |                         |                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |                         |                                                |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 184                     | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 12.5             | 13.7    | 49.4        | 381.2                         |
| 2008                 |                         | БАТОН                                          | 20           | 1.5              | 0.6     | 10.3        | 54.0                          |
| 2008                 | 431                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 185/10/5     | 0.1              | 0.0     | 9.8         | 40.6                          |
| 2008                 |                         | ЯБЛОКО                                         | 150          | 0.6              | 0.6     | 14.7        | 68.3                          |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                | 570          | 14.70            | 14.90   | 84.20       | 544.06                        |
| Завтрак II           |                         |                                                |              |                  |         |             |                               |
|                      |                         | МОЛОКО                                         | 200          | 3.0              | 3.2     | 5.9         | 66.3                          |
|                      |                         | ПРЯНИКИ                                        | 20           | 0.7              | 1.2     | 9.3         | 52.2                          |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                | 220          | 3.7              | 4.4     | 15.2        | 118.4                         |
| Обед                 |                         |                                                |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 30                      | САЛАТ "СТЕПНОЙ"                                | 60           | 0.8              | 3.1     | 4.8         | 51.8                          |
| 2011                 | 88                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ  | 250          | 5.0              | 9.0     | 26.1        | 211.2                         |
| 2011                 | 291                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 240          | 14.4             | 11.2    | 42.1        | 335.8                         |
| 2011                 | 349                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 39.8                          |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5         | 42.0                          |
| 2008                 |                         | БАТОН                                          | 30           | 3.8              | 1.5     | 25.7        | 134.9                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                | 800          | 25.30            | 25.00   | 116.90      | 815.52                        |
| Всего за день:       |                         |                                                |              | 43.7             | 44.3    | 216.3       | 1,478.0                       |
| Сбалансированность:  |                         |                                                |              | 1                | 1       | 4           |                               |

День: **среда**  
Неделя: **первая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
|                      |                         |                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |
| Завтрак              |                         |                                           |              |                  |         |             |                          |
| 2011                 | 223                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/20       | 15.9             | 15.8    | 47.5        | 406.9                    |
| 2008                 | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 190/10       | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 39.8                     |
| 2008                 |                         | ЯБЛОКО                                    | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 45.5                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                           | 500          | 16.30            | 16.20   | 67.00       | 492.19                   |
| Завтрак II           |                         |                                           |              |                  |         |             |                          |
|                      |                         | МОЛОКО                                    | 200          | 3.0              | 3.2     | 5.9         | 66.3                     |
|                      |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                   | 20           | 0.6              | 1.3     | 9.0         | 51.5                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                           | 220          | 3.6              | 4.5     | 14.9        | 117.7                    |
| Обед                 |                         |                                           |              |                  |         |             |                          |
| 2011                 | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                 | 60           | 1.0              | 1.9     | 3.8         | 37.4                     |
| 2011                 | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                  | 250          | 8.2              | 9.1     | 26.4        | 226.5                    |
| 2008                 | 239                     | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                            | 100          | 12.8             | 12.6    | 14.9        | 230.8                    |
| 2011                 | 312                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 150          | 2.9              | 2.9     | 32.2        | 170.9                    |
| 2008                 | 438                     | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 0.1              | 0.1     | 13.1        | 55.1                     |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40           | 2.7              | 0.4     | 17.0        | 84.5                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                           | 800          | 27.70            | 27.00   | 107.40      | 805.01                   |
| Всего за день:       |                         |                                           |              | 47.6             | 47.7    | 189.3       | 1,414.9                  |
| Сбалансированность:  |                         |                                           |              | 1                | 1       | 4           |                          |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
|                      |                         |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |
| Завтрак              |                         |                                            |              |                  |         |             |                          |
| 2008                 | 184                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 14.6             | 7.9     | 27.9        | 247.7                    |
| 2008                 | 431                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 190/15/5     | 0.1              | 0.0     | 9.8         | 40.6                     |
| 2008                 |                         | МАНДАРИН                                   | 100          | 0.9              | 0.9     | 18.3        | 87.1                     |
| 2011                 | 1                       | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                        | 30\10        | 2.3              | 9.1     | 15.5        | 157.6                    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            | 500          | 17.9             | 17.9    | 71.5        | 533.0                    |
| Завтрак II           |                         |                                            |              |                  |         |             |                          |
|                      |                         | МОЛОКО                                     | 200          | 3.0              | 3.2     | 5.9         | 66.3                     |
|                      |                         | ВАФЛИ                                      | 20           | 0.7              | 1.2     | 9.3         | 52.2                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            | 220          | 3.7              | 4.4     | 15.2        | 118.4                    |
| Обед                 |                         |                                            |              |                  |         |             |                          |
| 2008                 | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                            | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.0         | 7.1                      |
| 2011                 | 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ   | 250          | 5.0              | 9.0     | 12.8        | 156.7                    |
| 2011                 | 255                     | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                     | 100          | 8.7              | 11.0    | 8.7         | 173.6                    |
| 2011                 | 305                     | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         | 150          | 8.4              | 4.2     | 38.2        | 230.1                    |
| 2008                 | 402                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 200          | 0.6              | 0.1     | 31.7        | 133.4                    |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5         | 42.0                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            | 780          | 24.5             | 24.6    | 100.9       | 742.9                    |
| Всего за день:       |                         |                                            |              | 46.1             | 46.9    | 187.6       | 1,394.3                  |
| Сбалансированность:  |                         |                                            |              | 1                | 1       | 4           |                          |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Сборник | № технологической | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |  | Энергетическая |
|---------|-------------------|--------------------------------|-------|------------------|--|----------------|
|---------|-------------------|--------------------------------|-------|------------------|--|----------------|

| рецептур                    | интересные карты | прием пищи, наименование блюда                 | порции     | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | тепловая ценность, |
|-----------------------------|------------------|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>              |                  |                                                |            |             |             |              |                    |
| 2008                        | 214              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 200        | 16.3        | 17.6        | 48.9         | 431.0              |
| 2008                        |                  | БАТОН                                          | 20         | 1.5         | 0.6         | 10.3         | 54.0               |
| 2008                        | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 190/10     | 0.0         | 0.0         | 9.2          | 37.7               |
| 2008                        |                  | ЯБЛОКО                                         | 100        | 0.5         | 0.5         | 11.8         | 55.1               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                  |                                                | <b>520</b> | <b>18.3</b> | <b>18.7</b> | <b>80.2</b>  | <b>577.8</b>       |
| <b>Завтрак II</b>           |                  |                                                |            |             |             |              |                    |
|                             |                  | МОЛОКО                                         | 200        | 3.0         | 3.2         | 5.9          | 66.3               |
|                             |                  | ПЕЧЕНЬЕ                                        | 20         | 0.6         | 1.3         | 9.0          | 51.5               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                  |                                                | <b>220</b> | <b>3.6</b>  | <b>4.5</b>  | <b>14.9</b>  | <b>117.7</b>       |
| <b>Обед</b>                 |                  |                                                |            |             |             |              |                    |
| 2011                        | 47               | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                      | 60         | 1.0         | 1.9         | 3.8          | 37.4               |
| 2012                        | 77               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ                         | 250        | 7.2         | 2.8         | 32.6         | 189.2              |
| 2008                        | 272              | КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ                             | 100        | 11.0        | 15.8        | 14.9         | 253.1              |
| 2011                        | 309              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150        | 3.6         | 2.9         | 37.7         | 196.3              |
| 2011                        | 349              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 180        | 0.0         | 0.0         | 9.7          | 39.8               |
| 2008                        |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20         | 1.3         | 0.2         | 8.5          | 42.0               |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                  |                                                | <b>760</b> | <b>24.1</b> | <b>23.6</b> | <b>107.2</b> | <b>757.8</b>       |
| <b>Всего за день:</b>       |                  |                                                |            | <b>46.0</b> | <b>46.8</b> | <b>202.3</b> | <b>1,453.3</b>     |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                  |                                                |            | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                    |

День: **понедельник**

Неделя: вторая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность. |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
|                  |                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |
|                  |                         |                                |              |                  |         |             |                          |

| Завтрак              |     |                                                       |          |       |       |       |        |
|----------------------|-----|-------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
| 2008                 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 250      | 10.3  | 11.4  | 49.1  | 349.6  |
| 2008                 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                               | 185/15/7 | 0.1   | 0.0   | 14.7  | 60.7   |
| 2008                 | 3   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 40/15    | 7.2   | 6.5   | 20.6  | 174.4  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                       | 512      | 17.60 | 17.90 | 84.40 | 584.67 |

## Завтрак II

|  |  |        |     |     |     |     |      |
|--|--|--------|-----|-----|-----|-----|------|
|  |  | МОЛОКО | 200 | 3.0 | 3.2 | 5.9 | 66.3 |
|  |  | ВАФЛИ  | 20  | 0.7 | 1.2 | 9.3 | 52.2 |

**Итого за прием пищи:**

[illegible]

|      |     |                                                    |     |     |      |      |       |
|------|-----|----------------------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| 2008 | 2   | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 60  | 0.5 | 0.1  | 1.0  | 7.1   |
| 2012 | 92  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                | 250 | 9.0 | 8.6  | 28.7 | 234.6 |
| 2011 | 287 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 200 | 9.8 | 14.6 | 49.4 | 378.5 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                   | 200 | 0.1 | 0.0  | 10.2 | 42.2  |
| 2008 |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 20  | 1.3 | 0.2  | 8.5  | 42.0  |

Итого за прием пищи:

|                |      |      |       |         |
|----------------|------|------|-------|---------|
| Всего за день: | 12 0 | 45 8 | 197 4 | 1 407 5 |
|----------------|------|------|-------|---------|

Сбалансированность:

|             |         |       |         |         |         |             |
|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |

День: **Вторник**  
Неделя: **вторая**

Неделя: **Вторая**  
 Возрастная категория: **3-11 лет**

|                       |            |          |
|-----------------------|------------|----------|
| Возрастная категория: |            | 7-11 лет |
|                       | № технопо- |          |

| Сборник рецептов | Наименование технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, |
|------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
|                  |                                    |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |
|                  |                                    |                                |              |                  |         |             |                          |

### Завтрак

|                      |     |                                        |            |             |             |             |              |
|----------------------|-----|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2008                 | 210 | МАКАРОНЫ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ | 180        | 12.8        | 14.6        | 26.2        | 295.7        |
| 2008                 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 185/15     | 0.0         | 0.0         | 14.5        | 59.5         |
| 2008                 |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 40         | 2.7         | 0.4         | 17.0        | 84.5         |
| 2008                 |     | ЯБЛОКО                                 | 100        | 0.4         | 0.4         | 10.8        | 49.6         |
| Итого за прием пищи: |     |                                        | <b>520</b> | <b>15.9</b> | <b>15.4</b> | <b>68.5</b> | <b>489.3</b> |

#### Завтрак II

|                      |  |         |            |            |            |             |              |
|----------------------|--|---------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
|                      |  | МОЛОКО  | 200        | 3.0        | 3.2        | 5.9         | 66.3         |
|                      |  | ПЕЧЕНЬЕ | 20         | 0.6        | 1.3        | 9.0         | 51.5         |
| Итого за прием пищи: |  |         | <b>220</b> | <b>3.6</b> | <b>4.5</b> | <b>14.9</b> | <b>117.7</b> |

#### Обед

|      |     |                                             |       |     |      |      |       |
|------|-----|---------------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|
| 2011 | 47  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 60    | 1.0 | 1.9  | 3.8  | 37.4  |
| 2011 | 82  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 250   | 5.0 | 9.0  | 12.8 | 156.7 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 150/5 | 8.4 | 4.2  | 38.2 | 230.1 |
| 2011 | 255 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                      | 100   | 8.7 | 11.0 | 8.7  | 173.6 |
| 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 0.0 | 0.0  | 9.7  | 39.8  |
| 2008 |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40    | 2.7 | 0.4  | 17.0 | 84.5  |

|                      |  |  |            |             |             |              |                |
|----------------------|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Итого за прием пищи: |  |  | <b>805</b> | <b>25.8</b> | <b>26.5</b> | <b>90.2</b>  | <b>722.1</b>   |
| Всего за день:       |  |  |            | <b>45.3</b> | <b>46.4</b> | <b>173.6</b> | <b>1,329.0</b> |
| Сбалансированность:  |  |  |            | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                |

День: среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Сборник<br>рецептур | № техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность, |
|---------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|----------------------------------|
|                     |                                 |                                |                 | Белки, г         | Жиры, г | углеводы,<br>г |                                  |

#### Завтрак

|                      |     |                                              |            |             |             |             |              |
|----------------------|-----|----------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/20     | 15.9        | 15.8        | 47.5        | 406.9        |
| 2008                 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 190/10     | 0.0         | 0.0         | 9.7         | 39.8         |
| 2008                 |     | ЯБЛОКО                                       | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 45.5         |
| Итого за прием пищи: |     |                                              | <b>500</b> | <b>16.3</b> | <b>16.2</b> | <b>67.0</b> | <b>492.2</b> |

#### Завтрак II

|                      |  |        |            |            |            |             |              |
|----------------------|--|--------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
|                      |  | МОЛОКО | 200        | 3.0        | 3.2        | 5.9         | 66.3         |
|                      |  | ВАФЛИ  | 20         | 0.7        | 1.2        | 9.3         | 52.2         |
| Итого за прием пищи: |  |        | <b>220</b> | <b>3.7</b> | <b>4.4</b> | <b>15.2</b> | <b>118.4</b> |

#### Обед

|      |     |                                          |        |      |      |      |       |
|------|-----|------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|
| 2008 | 30  | САЛАТ "СТЕПНОЙ"                          | 60     | 0.8  | 3.1  | 4.8  | 51.8  |
| 2011 | 101 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ                 | 250    | 5.5  | 5.3  | 29.8 | 194.0 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ    | 150    | 3.5  | 3.1  | 34.5 | 184.6 |
| 2011 | 278 | ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ<br>СМЕТАННЫМ | 100/20 | 11.9 | 11.6 | 21.8 | 246.1 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 190/10 | 0.0  | 0.0  | 9.7  | 39.8  |
| 2008 |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20     | 1.3  | 0.2  | 8.5  | 42.0  |

|                      |  |  |            |             |             |              |                |
|----------------------|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Итого за прием пищи: |  |  | <b>800</b> | <b>23.0</b> | <b>23.3</b> | <b>109.1</b> | <b>758.3</b>   |
| Всего за день:       |  |  |            | <b>43.0</b> | <b>43.9</b> | <b>191.3</b> | <b>1,368.9</b> |
| Сбалансированность:  |  |  |            | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                |

День: четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Сборник<br>рецептур | № техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность, |
|---------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|----------------------------------|
|                     |                                 |                                |                 | Белки, г         | Жиры, г | углеводы,<br>г |                                  |

#### Завтрак

|      |     |                                             |     |     |     |      |       |
|------|-----|---------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 8.9 | 7.6 | 28.7 | 224.8 |
|------|-----|---------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|

|                      |     |                                                |        |      |      |       |         |
|----------------------|-----|------------------------------------------------|--------|------|------|-------|---------|
| 2008                 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 190/10 | 0.0  | 0.0  | 9.7   | 39.8    |
| 2008                 | 3   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 20,/15 | 7.3  | 8.5  | 20.6  | 193.4   |
| 2008                 |     | ЯБЛОКО                                         | 100    | 0.4  | 0.4  | 9.8   | 45.5    |
| Итого за прием пищи: |     |                                                | 535    | 16.6 | 16.5 | 68.8  | 503.6   |
| <b>Завтрак II</b>    |     |                                                |        |      |      |       |         |
|                      |     | МОЛОКО                                         | 200    | 3.0  | 3.2  | 5.9   | 66.3    |
|                      |     | ПРЯНИКИ                                        | 20     | 0.6  | 1.3  | 9.0   | 51.5    |
| Итого за прием пищи: |     |                                                | 220    | 3.6  | 4.5  | 14.9  | 117.7   |
| <b>Обед</b>          |     |                                                |        |      |      |       |         |
| 2008                 | 2   | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                | 60     | 0.5  | 0.1  | 1.0   | 7.1     |
| 2011                 | 99  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                      | 250    | 4.9  | 14.7 | 21.4  | 244.5   |
| 2011                 | 295 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ          | 100    | 12.7 | 6.1  | 11.4  | 155.5   |
| 2011                 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150    | 3.6  | 2.9  | 37.7  | 196.3   |
| 2008                 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 200    | 0.1  | 0.1  | 13.1  | 55.1    |
| 2008                 |     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 40     | 2.7  | 0.4  | 17.0  | 84.5    |
| Итого за прием пищи: |     |                                                | 800    | 24.5 | 24.3 | 101.6 | 743.0   |
| Всего за день:       |     |                                                |        | 44.7 | 45.3 | 185.3 | 1,364.3 |
| Сбалансированность:  |     |                                                |        | 1    | 1    | 4     |         |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **7-11 лет**

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
|                      |                         |                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |
| Завтрак              |                         |                                                 |              |                  |         |             |                          |
| 2008                 | 189                     | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 14.7             | 15.8    | 38.6        | 365.5                    |
| 2008                 |                         | БАТОН                                           | 20           | 1.5              | 0.6     | 10.3        | 54.0                     |
| 2008                 | 431                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                         | 185/15/7     | 0.1              | 0.0     | 9.8         | 40.6                     |
| 2008                 |                         | ЯБЛОКО                                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 45.5                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                 | 527          | 16.7             | 16.8    | 68.5        | 505.6                    |
| Завтрак II           |                         |                                                 |              |                  |         |             |                          |
|                      |                         | МОЛОКО                                          | 200          | 3.0              | 3.2     | 5.9         | 66.3                     |
|                      |                         | ВАФЛИ                                           | 20           | 0.7              | 1.2     | 9.3         | 52.2                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                 | 220          | 3.7              | 4.4     | 15.2        | 118.4                    |
| Обед                 |                         |                                                 |              |                  |         |             |                          |
| 2011                 | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                       | 60           | 1.0              | 1.9     | 3.8         | 37.4                     |
| 2011                 | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ            | 250          | 5.4              | 9.2     | 19.8        | 188.9                    |
| 2008                 | 239                     | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                  | 100          | 12.8             | 12.6    | 14.9        | 230.8                    |
| 2011                 | 312                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 150          | 2.9              | 2.9     | 32.2        | 170.9                    |
| 2008                 | 436                     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                | 200          | 0.1              | 0.0     | 15.0        | 61.9                     |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 40           | 2.7              | 0.4     | 17.0        | 84.5                     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                 | 800          | 24.9             | 27.0    | 102.7       | 774.3                    |
| Всего за день:       |                         |                                                 |              | 45.3             | 48.2    | 186.4       | 1,398.2                  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                 |              | 1                | 1       | 4           |                          |

#### ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |         |             |                |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая |
| Итого за весь период       | 448.20           | 460.40  | 1,919.90    | 13,990.93      |
| Среднее значение за период | 44.82            | 46.04   | 191.99      | 1399.093       |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)**

| ВОЗРАСТНАЯ                 | ЗАВТРАК | ОБЕД  |
|----------------------------|---------|-------|
| 7 - 11 лет                 | 5189    | 7855  |
| Среднее значение за период | 518.9   | 785.5 |

