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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 139	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250 /25	10,6	4,4	20,5	167								
№	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/50	14,7	6,1	0	120								
№ 516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,1	35,3	221								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Итого:		**36,8**	**17,5**	**111,9**	**768**								

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250 /25	9,8	14,4	10	134								
№ 726	Блины со сгущенным молоком	150/30	10,6	14,5	74,8	465								
	Сок натуральный	200	1	-	18,2	76								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
	Итого:		**27,4**	**29,8**	**144,1**	**877**								

День: среда
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 133	Суп картофельный на рыбном бульоне	250 /25	10,6	4,4	20,5	167								
№ 451	Биточек	75/5	11,9	10,8	12	196								
№ 508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279								
№ 648	Кисель из повидла, джема, варенья	200	-	-	40,2	156								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
	Итого:		**37,2**	**23,9**	**156,4**	**1000**								

День: четверг
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие	200	1,3	7,4	0	106								

№ 110	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/25	9,8	6,6	13,1	152								
№ 369	Рыба отварная	75	15,9	4,7	-	107								
№ 520	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Итого:		**32,4**	**25,9**	**67**	**669**								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 101	консервы оворщые закусочные (икра кабачковая)	60	1,4	5,1	8,9	88								
№ 139	Суп картофельный гороховый на мясном бульоне	250 /25	10,6	4,4	20,5	167								
№ 413	Колбсные изделия отварные	75	8,4	18	1,2	200								
№ 516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,1	35,3	221								
№ 693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Итого:		**32,6**	**39**	**115,4**	**948**								

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

№ 147	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250 /25	10,2	6,7	15,7	167								
№ 461	Тефтели (второй вариант)	60/30	11,6	10,2	10,2	182								
№ 511	Рис отварной	200	4,8	8	49	292								
№ 685	Чай с сахаром	200	1,1	-	18,2	76								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
	Итого:		**29,7**	**25,3**	**110,1**	**799**								

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250 /25	9,8	14,4	10	134								
№ 726	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116								
	Итого:		**22,8**	**29,3**	**131,4**	**797**								

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 101	консервы оворщые закусочные (икра кабачковая)	60	1,4	5,1	8,9	88								

№ 110	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/25	9,8	6,6	13,1	152								
№ 374	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/50	14,7	6,1	0	120								
№ 520	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116								
	Итого:		**31,5**	**25**	**90,5**	**722**								

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 133	Суп картофельный на рыбном бульоне	250 /25	10,6	4,4	20,5	167								
№ 366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	22,5	20	20,6	359								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	120								
	Итого:		**39,3**	**25,3**	**97,2**	**786**								

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 147	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250 /25	10,2	6,7	15,7	167								
№ 451	Биточек	75/5	11,9	10,8	12	196								

№ 508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279								
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82								
№ 648	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0	0	40,2	156								
	Итого:		**32,8**	**25,7**	**127,5**	**880**								

	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг)				вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Среднее за 10 дней :	**32,3**	**26,7**	**115,2**	**824,6**								