



# 1 ДЕНЬ

Возрастная группа от 7 до 10 лет

| № рец. | Прием . наименование блюда    | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |       |       | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|
|        |                               |              | Б                | Ж     | У     |                               |
|        | <b>Обед</b>                   |              |                  |       |       |                               |
| 96     | Картофель тушеный с мясом кур | 75/150       | 14,77            | 13,55 | 29,61 | 390,04                        |
| Р      | Хлеб пшеничный/ ржаной        | 50/50        | 3,7              | 0,6   | 20,6  | 202,6                         |
| 49     | Компот из сухофруктов         | 200          | 0,6              | 0,1   | 31,7  | 131                           |
|        | <b>Итого обед:</b>            |              | 19,07            | 14,25 | 81,91 | 723,64                        |

## 2 ДЕНЬ

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец.  | Прием . наименование блюда    | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |      |      | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|-------------------------------|--------------|------------------|------|------|-------------------------------|
|         |                               |              | Б                | Ж    | У    |                               |
|         | <b>Обед</b>                   |              |                  |      |      |                               |
| 86      | Гуляш мясной( св/гов/курица)  | 100          | 17,6             | 9,3  | 3,4  | 169                           |
| 02      | Гречка отварная , рассыпчатая | 150          | 8,69             | 6,3  | 39,4 | 245,00                        |
| Р       | Хлеб пшеничный/ ржаной        | 50/50        | 3,7              | 0,6  | 20,6 | 202,6                         |
| 22-2003 | Сок                           | 200          | 1,0              | 0,2  | 19,8 | 86                            |
|         | <b>Итого обед:</b>            |              | 30,99            | 16,4 | 83,2 | 702,6                         |

### 3 День

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец.      | Прием . наименование блюда    | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |      |       | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------------------|
|             |                               |              | Б                | Ж    | У     |                               |
| <b>Обед</b> |                               |              |                  |      |       |                               |
| 294/505     | Котлета мясная с маслом слив. | 90/10        | 9,96             | 12,1 | 11,16 | 193,85                        |
| 197         | Гороховое пюре                | 150          | 9,6              | 0,8  | 29,6  | 227,00                        |
| ПР          | Хлеб пшеничный/ ржаной        | 50/50        | 3,7              | 0,6  | 20,6  | 202,6                         |
| 349         | Компот из сухофруктов         | 200          | 0,6              | 0,1  | 31,7  | 131                           |
|             | <b>Итого обед:</b>            |              | 23,86            | 13,6 | 93,06 | 754,45                        |

# 4ДЕНЬ

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец. | Прием . наименование блюда   | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |       |       | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|
|        |                              |              | Б                | Ж     | У     |                               |
|        | <b>Обед</b>                  |              |                  |       |       |                               |
| 72-96  | Котлета рыбная с маслом слив | 90/10        | 12,20            | 13,00 | 4,60  | 189                           |
| 02     | Рис отварной , рассыпчатый   | 150          | 3,65             | 12,83 | 34,35 | 271                           |
|        | Хлеб пшеничный/ ржаной       | 50/50        | 3,7              | 0,6   | 20,6  | 202,6                         |
| 499    | Компот из сухофруктов        | 200          | 0,6              | 0,1   | 31,7  | 131                           |
|        | <b>Итого обед:</b>           |              | 20,15            | 26,53 | 91,25 | 793,6                         |

# 5 ДЕНЬ

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № п/п | Прием . наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |       |       | Энергетическая ценность, ккал |
|-------|----------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|
|       |                            |              | Б                | Ж     | У     |                               |
|       | <b>Обед</b>                |              |                  |       |       |                               |
| 99    | Рагу овощное с мясом кур   | 200          | 15,00            | 14,20 | 25,20 | 287,6                         |
|       | Хлеб пшеничный/ ржаной     | 50/50        | 3,7              | 0,6   | 20,6  | 202,6                         |
| 99    | Компот из сухофруктов      | 200          | 0,6              | 0,1   | 31,17 | 131                           |
|       | <b>Итого обед:</b>         |              | 19,3             | 14,9  | 76,97 | 621,2                         |

# 6 день

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец. | Прим . наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |       |       | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|---------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|
|        |                           |              | Б                | Ж     | У     |                               |
| 94-96  | Жаркое по – Домашнему     | 75/150       | 14,77            | 13,55 | 29,61 | 390,04                        |
|        | Хлеб пшеничный/ ржаной    | 50/50        | 3,7              | 0,6   | 20,6  | 202,6                         |
| 52-003 | Сок фруктовый             | 200          | 1,0              | 0,02  | 19,8  | 86                            |
|        | <b>Итого обед:</b>        |              | 19,47            | 14,17 | 70,01 | 678,64                        |

# 7 день

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец.      | Прием . наименование блюда              | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |      |       | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---|--------------|------------------|------|-------|-------------------------------|
|             |   |              | Б                | Ж    | У     |                               |
| <b>Обед</b> |   |              |                  |      |       |                               |
| 94/505      | Котлета мясная с маслом слив.           | 90/10        | 9,96             | 12,1 | 11,16 | 193,85                        |
| 69-96       | Макаронные изд. Отварные с маслом слив. | 150/5        | 5,5              | 4,8  | 38,3  | 191                           |
|             | Хлеб пшеничный/ ржаной                  | 50/50        | 3,7              | 0,6  | 20,6  | 202,6                         |
| 90/96       | Кисель фруктовый                        | 200          | 0,5              |      | 29,6  | 148,2                         |
|             | <b>Итого обед:</b>                      |              | 19,66            | 17,5 | 99,66 | 735,65                        |

8 день

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец. | Прием . наименование блюда            | Масса порций | Пищевые веще-ва г |       |       | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------|-------|-------------------------------|
|        |                                       |              | Б                 | Ж     | У     |                               |
|        | <b>Обед</b>                           |              |                   |       |       |                               |
| 10-96  | Минтай припущенный с маслом сливочный | 90/10        | 13,2              | 9,4   | 4,6   | 163,8                         |
| 102    | Рис отварной , рассыпчатый            | 150          | 3,65              | 12,83 | 34,35 | 271                           |
|        | Хлеб пшеничный/ ржаной                | 50/50        | 3,7               | 0,6   | 20,6  | 202,6                         |
| 149    | Компот из сухофруктов                 | 200          | 0,6               | 0,1   | 31,7  | 131                           |
|        | <b>Итого обед:</b>                    |              | 21,15             | 22,93 | 91,25 | 768,4                         |

# 9 День

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец. | Прием . наименование блюда          | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |            |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|-------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|
|        |                                     |              | Б                | Ж          | У           |                               |
|        | <b>Обед</b>                         |              |                  |            |             |                               |
| 469-96 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/20       | 3,10             | 8,50       | 28,50       | 203,00                        |
|        | Хлеб пшеничный/ ржаной              | 50/50        | 3,7              | 0,6        | 20,6        | 202,6                         |
| 345    | Компот из св. ягод                  | 200          | 0,3              | 0,1        | 27,8        | 255,16                        |
|        | <b>Итого обед:</b>                  |              | <b>7,1</b>       | <b>9,2</b> | <b>76,9</b> | <b>660,76</b>                 |

# 10 День

Возрастная категория от 7 до 10 лет

| № рец.   | Прием . наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещ-ва г |      |      | Энергетическая ценность, ккал |
|----------|----------------------------|--------------|------------------|------|------|-------------------------------|
|          |                            |              | Б                | Ж    | У    |                               |
|          | <b>Обед</b>                |              |                  |      |      |                               |
| 285      | Плов с мясом кур           | 200          | 14,7             | 13,0 | 40,7 | 346,00                        |
|          | Хлеб пшеничный/ ржаной     | 50/50        | 3,7              | 0,6  | 20,6 | 202,6                         |
| 452-2003 | Сок фруктовый              | 200          | 1,0              | 0,2  | 19,8 | 86                            |
|          | <b>Итого обед:</b>         |              | 19,4             | 13,8 | 81,1 | 634,6                         |