*День:* **первый**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 7-11лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша пшенная | 200 |  5,63 |  8,8 | 72,4 | 314,28 | 172Могильного М.П. |
| Хлеб, сыр, масло  | 20/20/10 | 8,96 | 13,87 | 27,92 | 276,95 | 3Циганенко. |
| Какао с молоком без сахара | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2 | 959Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18.6 | 104,25 |  |
| **итого** | **475** | **19,985** | **28,84** | **144,41** | **840,68** |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Рагу из птицы | 200/100 | 9,08 | 14,56 | 20,3 | 296,5 | 489Лапшиной В.Т. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Пирожок с повидлом | 50/25 | 3,9 | 1,5 | 45,22 | 209,77 | 694Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 10 | 0,06 | 35,2 | 110 | 868Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **595** | **14,25** | **16,49** | **107,87** | **656,12** |  |

*День:* **третий**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 688Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Тефтели мясные | 100 | 22,32 | 3,76 | 55,61 | 449,16 | 619Циганенко В. А. |
| Чай с лимоном без сахара | 200/15 | 0,1 | 0,01 | 11 | 45 | 944Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| огурец | 100 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 12 | 71 |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,34 | 42,85 |  |
| **итого** | **535** | **31,68** | **10,29** | **110,31** | **773,64** |  |

*День:* **четвёртый**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Гороховое пюре | 150 | 8,46 | 5,77 | 57,65 | 231,65 | 402Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Шницель мясной | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 268Могильного М.П. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 61,08 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| зефир | 25 | 0,3 | 1,8 | 18,77 | 92,5 |  |
| **итого** | **795** | **36,32** | **22,45** | **114,47** | 716,27 |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **первая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша перловая | 150 | 2,97 | 2,79 | 20,65 | 123,60 | 378Здобнов А.И.Циганенко В.А.. |
| Гуляш  | 100 | 14,55 | 16,75 | 2,89 | 221 | 260Могильный М.П. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Чай без сахара | 200 |  |  | 14,05 | 59 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| мармелад | 30 | - | \_ | 23,7 | 90 |  |
| Помидор свежий | 50 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 22 | 71 |
| **итого** | **550** | **21,02** | **19,96** | **69,67** | 558,45 |  |

*День:* **первый**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Картофельное пюре | 175 | 4,09 | 29,24 | 6,63 | 304,53 | 1285 Могильного М. П. |
| Хлеб, сыр, масло  | 20/20/10 | 8,96 | 13,87 | 27,92 | 276,95 | 3Могильного М.П. |
| Кофейный напиток на молоке без сахара | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 61,08 | 958Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| мармелад | 30 | - | - | 23,7 | 90 |  |
| **итого** | **455** | **13,45** | **43,31** | **72,25** | **732,56** |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша гречневая | 200 | 10,65 | 6,21 | 45,6 | 255,62 | 679Здобнов А. И.Циганенко В. А |
| Соус | 30 | 0,49 | 2,041 | 2,76 | 31,43 | 759 Здобнов А. И.Циганенко В. А |
| Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 268 Могольного М. П. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Печенье овсяное | 25 | 1,5 | 6,0 | 15,8 | 122,5 | . |
| чай без сахара | 200 |  |  | 14,05 | 59 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **775** | **29,39** | **26,201** | **102,26** | **740,15** |  |

*День:* **третий**

*Неделя* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Макаронные изделия с сыром | 170/20 | 9,52 | 9,12 | 37,26 | 288,8 | 415Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Чай без сахара | 200 |  |  | 14,05 | 59 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 22 | 71 |
| булочка домашняя | 50 | 3,54 | 7,39 | 28,80 | 195,67 | 693Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **560** | **15,36** | **17,11** | **88,76** | 608,32 |  |

*День:* **четвертый**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 299Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Рыба припущенная овощами | 100 | 9.75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 229Могильного М.П |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Чай без сахара с шиповником | 200 | 0,24 | 0,10 | 18,35 | 100 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Печенье курабье | 25 | 1,6 | 7,4 | 14,8 | 129,8 |  |
| **итого** | **520** | **24,03** | **37,79** | **48,44** | 652,18 |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **вторая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 7-11лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Жаркое по - домашнему | 180 | 30,96 | 8,4 | 35,94 | 342,78 | 590Здобнов А. И.Циганенко В. А. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| зефир | 25 | 0,3 | 1,8 | 18,7 | 92,5 |  |
| Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,4 | 0,3 | 14 | 61,8 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 12 | 71 |
| **итого** | **525** | **33,65** | **11** | **178,19** | 551,93 |  |

*День:* **первый**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 7-11лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша пшенная | 200 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | 384 Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб /сыр /масло | 20/20/10 | 8,96 | 13,87 | 27,92 | 276,95 | 3 МогильногоМ.П. |
| Чай без сахара | 200 |  |  | 14,05 | 59 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| яблоко | 200 | 1 | 1 | 21 | 88 |  |
| **итого** | **650** | **16,59** | **23,67** | **135,37** | **738,23** |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 7-11лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| макароны | 150 | 5,76 | 0,,825 | 31,14 | 155,1 | 682 Здобнов А.И.Циганенко В.А |
| Гуляш | 100 | 14,55 | 16,75 | 2,89 | 221 | 260Могильного М.П. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| мармелад | 30 | \_ | \_ | 23,7 | 90 |  |
| кофейный напиток без сахара | 200 | - | - | 14,05 | 59 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А |
| **Итого**  | **500** | **21,51** | **17,975** | **80,13** | 567,95 |  |

*День:* **третий**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша ячневая | 150 | 3,35 | 2,93 | 21,85 | 127,45 | 384Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Котлета мясная | 100 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 | 268Могильного М.П |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| чай без сахара | 200 | - |  | 14,05 | 59 | 868Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| сок | 200 | - | - | 20 | 90 | 368 Могильного М. П. |
| **итого** | **670** | **18,13** | **22,48** | **74,99** | **505,3** |  |

 *День:* **четвёртый**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Жаркое по - домашнему | 250 | 21.29 | 23,78 | 21,79 | 387,7 | 259Могильного М.П. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| булочка дорожная | 50 | 3,54 | 7.39, | 28,80 | 195,67 | 694Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,07 | 0,03 | 34 | 107 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| **итого** | **520** | **26,1** | **31,6** | **92,94** | 733,22 |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **третья**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*ет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Капуста тушеная | 180 | 4,13 | 6,48 | 18.85 | 112,7 | 321Могильного М.П. |
| Тефтели мясные | 100 | 15.16 | 15,68 | 15,8 | 250.72 | 287Могильного М.П. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Чай без сахара с лимоном | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 944Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| печенье овсяное | 25 | 1,5 | 3,8 | 16,3 | 92 |  |
| **итого** | **525** | **22,09** | **26,37** | **70,3** | 543,27 |  |

*День:* **первый**

*Неделя:* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679Циганенко В.А. |
| Хлеб, сыр, масло  | 20/20/10 | 8,96 | 13,87 | 27,92 | 276,95 | 3Могильного М.П |
| Чай без сахара | 200 | - | - | 14,05 | 59, | 945Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18.6 | 104.25 |  |
| сок | 200 | - | - | 20 | 90 | 368 Могильного М. П. |
| **итого** | **675** | **21,875** | **23,8** | **214,35** | **875,46** |  |

*День:* **второй**

*Неделя:* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Пюре картофельное | 175 | 4,09 | 29,24 | 6,63 | 304,53 | 128Могильного М. П. |
| окорочок кур. | 100 | 28,4 | 23,75 | 1,4 | 333 | 643Здобнов.А.И. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,07 | 0,03 | 34 | 107 | 868Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Помидор свежий  | 50 | 1,1 | 0,2 | 0,3 | 22 | 71 |
| печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18,6 | 104,25 |  |
| **итого** | **570** | **36,715** | **56,07** | **69,28** | **913,63** |  |

*День:* **третий**

*Неделя* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Гуляш  | 100 | 14.55 | 16,75 | 2.89 | 221 | 260Могильного М.П. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Булочка дорожная | 50 | 3,54 | 7,39 | 28,80 | 195,67 | 693Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 61,08 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А |
| **итого** | **570** | **22,62** | **29,34** | **105,17** | 763,76 |  |

*День:* **четвертый**

*Неделя:* **четвертая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:7-11*ет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 688Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Тефтели мясные | 100 | 22,32 | 3,76 | 55,61 | 449,16 | 919Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Хлеб  | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Чай без сахара | 200 | - | - | 14,05 | 59 | 943Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| зефир | 25 | 0.3 | 1.8 | 18.7 | 92,5 |  |
| **итого** | **575** | **31,18** | **11,98** | **131,97** | 868,11 |  |

*День:* **пятый**

*Неделя:* **четвёртая**

*Сезон:* осень-зима-весна

*Возрастная категория:* 7-11лет

**завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| Гороховое пюре | 150 | 8,46 | 5,77 | 57,65 | 231,65 | 402Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 268Могильнова |
| Хлеб | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | 8 |
| Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 61,08 | 951Здобнов А.И.Циганенко В.А. |
| Огурец свежий | 50 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 12 | 71 |
| **итого** | **520** | **32,21** | **18,02** | **95,8** | 576,33 |  |