|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | Каша малочная  | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 | 21 | 116 |
|  | пшеничная |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | молоком |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 231 |
|  | Бутерброд с | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 | 0 | 3 |
|  | сыром |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,5 | 0 | 4,5 | 39 | 0 | 2 |
| Итого за завтрак |  | 18,5 | 21 | 87,5 | 635 | 33 |  |
| итого за день |  | 18,5 | 21 | 87,5 | 635 | 33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | Гуляш из | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
|  | говядины |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 | 0 | 114 |
|  | рассипчатая |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | компот из | 200 | 1 | 0 | 31 | 130 | 1 | 241 |
|  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |
|  | овощи свежие | 40 | 0 | 2 | 1 | 5 | 2 | 54 |
|  | Хлеб | 35 | 2 | 0 | 14 | 80 | 0 | 0 |
|  | пщеничный |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 | 0 | 3 | 26 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 27 | 22 | 90 | 674 | 5 |  |
| итого за день |  | 27 | 22 | 90 | 674 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | Каша малочная  | 200 | 8 | 10 | 40 | 240 | 26 | 116 |
|  | манная  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | молоком |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | банан | 113 | 2 | 1 | 21 | 96 | 11,3 | 231 |
|  | Печенье | 50 | 3,75 | 5 | 37,5 | 213 | 27,5 | 0 |
|  | Бутерброд с | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 | 0 | 3 |
|  | сыром |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,5 | 0 | 4,5 | 39 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 24,25 | 28 | 136 | 868 | 66,8 |  |
| итого за день |  | 24,25 | 28 | 136 | 868 | 66,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | курица тушенная | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | 0 | 198 |
|  | в саусе |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пюре  | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 | 25 | 91 |
|  | картофельная |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 104 | 8 | 271 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | 135 | 0 | 0 | 11 | 56 | 10 | 231 |
|  | салат из свеклы | 80 | 4 | 5 | 8 | 75 | 5 | 38 |
|  | Хлеб | 50 | 4 | 0 | 24 | 133 | 0 | 0 |
|  | пщеничный |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0 | 6 | 52 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 28 | 26 | 98 | 761 | 48 |  |
| итого за день |  | 28 | 26 | 98 | 761 | 48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | суп малочный  | 250 | 7 | 7 | 7 | 182 | 5 | 87 |
|  | с крупой (рис) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | молоком |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Яблоки | 120 | 0 | 0 | 11 | 50 | 10 | 231 |
|  | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | 0 | 63 | 0 | 143 |
|  | Бутерброд с | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 | 0 | 3 |
|  | сыром |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 | 0 | 3 | 26 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 22 | 24 | 54 | 601 | 17 |  |
| итого за день |  | 22 | 24 | 54 | 601 | 17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | Каша малочная  | 200 | 6 | 8 | 26 | 195 | 2 | 117 |
|  | манная |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | молоком |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Яблоки | 180 | 0 | 0 | 11 | 75 | 10 | 231 |
|  | Печенье | 40 | 3 | 4 | 30 | 170 | 22 | 0 |
|  | Бутерброд с | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 | 0 | 3 |
|  | сыром |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,5 | 0 | 4,5 | 39 | 0 | 3 |
| Итого за завтрак |  | 19,5 | 24 | 104,5 | 759 | 36 |  |
| итого за день |  | 19,5 | 24 | 104,5 | 759 | 36 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | Каша гречневая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 | 0 | 114 |
|  | рассипчатая |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
|  | говядины |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | овощи свежие | 45 | 0 | 2,25 | 1,125 | 5,625 | 2,25 | 54 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 14 | 80 | 0 | 0 |
|  | компот из | 200 | 1 | 0 | 31 | 130 | 1 | 241 |
|  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,5 | 0 | 4,5 | 39 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 27,5 | 22,25 | 91,63 | 687,625 | 5,25 |  |
| итого за день |  | 27,5 | 22,25 | 91,63 | 687,625 | 5,25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | макароны отв | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | 0 | 137 |
|  | с маслом |  |  |  |  |  |  |  |
|  | компот из | 200 | 1 | 0 | 31 | 130 | 1 | 241 |
|  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | салат из тертой | 60 | 1 | 3 | 3 | 47 | 1 | 42 |
|  | маркови |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 |
|  | говядины |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 19 | 106 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,5 | 0 | 4,5 | 39 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 25,5 | 26 | 89,5 | 725 | 4 |  |
| итого за день |  | 25,5 | 26 | 89,5 | 725 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | плов из | 180 | 19 | 19 | 28 | 275 | 4 | 199 |
|  | курицы |  |  |  |  |  |  |  |
|  | овощи натур | 60 | 0 | 3 | 1,5 | 14 | 3 | 54 |
|  | свежие |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | 200 | 0 | 0 | 11 | 83 | 10 | 231 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 19 | 106 | 0 | 0 |
|  | компот из | 200 | 1 | 0 | 31 | 130 | 1 | 241 |
|  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,5 | 0 | 4,5 | 39 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 24,5 | 22 | 95 | 647 | 18 |  |
| итого за день |  | 24,5 | 22 | 95 | 647 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 день |  |  |  | Сезон: 2023 год |  |  |
|  |  |  |  | возрастная категория 7-11 лет |  |  |
| Прием пищи | Наименование  | Выход | пищевые вещества (г) | Энергитическая  | Вытамин  |  № |
|  | блюда | блюда |  Б |  Ж |  У | ценность (ккал) |  С | рецептуры |
|  | Каша молочная | 200 | 6 | 8 | 32 | 230 | 21 | 177 |
|  | овсянная |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай с  | 200 | 0 | 0 | 10 | 50 | 3 | 261 |
|  | сахаром |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курица тушенная | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | 0 | 198 |
| Завтрак | в саусе |  |  |  |  |  |  |  |
|  | банан | 130 | 2 | 1 | 21 | 96 | 10 | 231 |
|  | Печенье | 45 | 3 | 4,5 | 31,5 | 187 | 24,75 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 35 | 3 | 0 | 17 | 93 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 | 0 | 3 | 26 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак |  | 29 | 30,5 | 121,5 | 850 | 58,75 |  |
| итого за день |  | 29 | 30,5 | 121,5 | 850 | 58,75 |  |