****

**День 1: воскресенье. Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 1 | 0 | 2 | 11 |
| №294 | Котлета п/ф | 100 | 12,5 | 14,1 | 8,4 | 220,5 |
| № 679 | Гарнир гречка | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 130,00 |
| № 147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-2хн-20 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 22 | 92,00 |
|  | **Итого:** | **580** | **25,03** | **20,78** | **89,17** | **560,70** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| № 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,5 |
| 54-2гн-20 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13 | 52 |
|  | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 21,8 | 84 |
|  | **Итого:** | **450** | **16,8** | **1,6** | **104,8** | **471,5** |
|  | **ВСЕГО:** | **1030** | **41,83** | **22,38** | **193,97** | **1032,2** |

**День 2:понедельник.Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 1 | 0 | 2 | 11,00 |
| № 278 | Голень отварная | 90 | 8 | 8 | 6 | 145,00 |
| 54-11г-2020 | Рис | 150 | 4 | 5 | 29 | 201,00 |
| № 147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,20 |
| № 517 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 25 | 122,00 |
|  | **Итого:** | **580** | **16** | **14** | **83** | **586,00** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| № 271 | Каша молочная кукурузная | 200 | 8 | 6 | 35 | 240 |
| № 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4 | 4 | 13 | 117 |
| № 147 | Хлеб первого сорта | 50 | 3 | 1 | 21 | 107 |
|  | Апельсин | 235 | 1,6 | 0 | 16 | 76 |
|  | **Итого:** | **685** | **16,6** | **11** | **85** | **540** |
|  | **ВСЕГО:** | **1265** | **32,6** | **25** | **168** | **1126,00** |

**День 3: вторник. Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 1 | 0 | 2 | 11,00 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323,00 |
| № 147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-3 гн-2020 | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 53,3 |
|  | **Итого:** | **530** | **24,47** | **20,37** | **53,13** | **494,5** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Расстегай с повидлом | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 |
| 272 | Снежок | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |
|  | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 21,8 | 84 |
|  | **Итого:** | **460** | **11,6** | **8,88** | **63,98** | **370,32** |
|  | **ВСЕГО:** | **990** | **36,07** | **29,25** | **117,11** | **864,82** |

**День 4: среда. Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| N рец. | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерге- тическая ценность | |
|  | |  | |  | | Б | | Ж | | У | | (ккал) | |
|  | | **ЗАВТРАК** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-2з-2020 | | Огурец в нарезке | | 80 | | 1 | | 0 | | 2 | | 11 | |
| № 295 | | Биток | | 90 | | 12,00 | | 18,00 | | 8,09 | | 201,00 | |
| 54-11г-2020 | | Пюре картофельное | | 180 | | 2,4 | | 0,4 | | 18,7 | | 187,02 | |
| № 147 | | Хлеб I сорта | | 50 | | 3,07 | | 1,07 | | 20,93 | | 107,2 | |
| 54-2хн-20 | | Компот из сухофруктов | | 200 | | 1 | | 0 | | 22 | | 92 | |
|  | | **Итого:** | | **600** | | **19,47** | | **19,47** | | **71,72** | | **587,22** | |
|  | | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| № 3 | | Бутерброд с сыром | | 30/20 | | 16,0 | | 1,0 | | 70,0 | | 335,5 | |
| 54-2гн-20 | | Чай с сахаром | | 200 | | 0 | | 0 | | 13 | | 52 | |
|  | | Яблоко | | 200 | | 0,8 | | 0,6 | | 21,8 | | 84 | |
|  | | **Итого:** | | **450** | | **16,8** | | **1,6** | | **104,8** | | **471,5** | |
|  | | **ВСЕГО:** | | **1050** | | **30,27** | | **28,35** | | **176,52** | | **1058,72** | |

**День 5: четверг. Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 1 | 0 | 2 | 11,00 |
| № 314 | Вареники с картофелем | 200 | 1,0 | 18,2 | 26,00 | 347,0 |
| № 147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,00 |
| № 517 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 25 | 122,00 |
|  | **Итого:** | **530** | **5,37** | **19,27** | **73,93** | **587,00** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Ватрушка | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 |
|  | Сок яблочный | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,9 | 96,2 |
|  | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 21,8 | 84 |
|  | **Итого:** | **460** | **6,2** | **2,5** | **68,7** | **354,0** |
|  | **ВСЕГО:** | **990** | **11,57** | **21,77** | **142,63** | **941,2** |

**День 6: пятница.Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 1 | 0 | 2 | 11 |
| № 301 | Гуляш | 100 | 12 | 9 | 6 | 161 |
| № 679 | Гречка | 150 | 6 | 5 | 36 | 130 |
| № 147 | Хлеб I сорта | 50 | 3 | 1 | 21 | 107,2 |
| 54-2хн-20 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 22 | 92 |
|  | **Итого:** | **580** | **23** | **15** | **87** | **501,2** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| № 6 | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 13,8 | 12,64 | 60,1 | 394,0 |
| 54-2гн-20 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13 | 52 |
|  | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,6 | 21,8 | 84 |
|  | **Итого:** | **450** | **14,6** | **13,24** | **94,9** | **530,0** |
|  | **ВСЕГО:** | **1030** | **52,6** | **28,24** | **181,9** | **1031,2** |

**День 7: суббота. Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность |
|  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 1 | 0 | 2 | 11 |
| 278 | Тефтели в соусе | 100 | 7 | 9 | 10 | 245 |
| 54-11г-2020 | Пюре картофельное | 180 | 2,4 | 0,4 | 18,7 | 187,02 |
| № 147 | Хлеб I сорта | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 |
| 54-3 гн-2020 | Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 53,3 |
|  | **Итого:** | **610** | **13,77** | **10,47** | **64,73** | **603,52** |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Плюшка | 60 | 5,2 | 1,9 | 34 | 173,8 |
| 272 | Снежок | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |
|  | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 21,8 | 84 |
|  | **Итого:** | **460** | **11,6** | **8,88** | **63,98** | **370,32** |
|  | **ВСЕГО:** | **1070** | **25,37** | **19,35** | **128,71** | **973,84** |