Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5.84	7.76	28.67	208.00	255	7.30	9.70	35.83	260.00	182/07
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Сыр порциями	20	6.18	7.80	0.00	69.00	20	6.18	7.80	0.00	69.00	42/07
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	40	3.00	3.92	29.76	166.80	604/12
	ИТОГО ЗАВТРАК		**18.09**	**19.90**	**92.23**	**595.80**		**19.55**	**21.84**	**99.39**	**647.80**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2.07	4.73	6.68	79.00	255	2.17	5.95	8.18	96.00	88/07
	Котлета из птицы	90	13.60	12.90	10.88	196.00	100	15.20	14.40	13.60	245.00	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5.90	10.90	28.50	236.00	180	7.12	13.10	34.20	283.00	309/07
	Соус сметанный с томатом	50	1.10	5.20	0.89	55.00	50	1.10	5.20	0.89	55.00	331/07
	Сок	200	1.30	0.00	26.80	95.00	200	1.30	0.00	26.80	95.00	25/11
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1.62	0.25	10.25	50.00	50	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**28.59**	**34.38**	**102.80**	**803.00**		**33.13**	**39.55**	**122.97**	**966.00**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**46.68**	**54.28**	**195.03**	**1398.80**		**52.68**	**61.39**	**222.36**	**1613.80**	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком сг	150	20.00	14.57	20.03	296.00	200	26.70	19.43	26.70	394.00	365/04
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.50	23.50	115.00	50	3.75	0.50	23.50	115.00	ГОСТ
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК		**24.22**	**15.49**	**68.33**	**518.00**		**19.67**	**15.30**	**88.22**	**569.00**	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1.98	4.40	9.40	86.00	255	2.59	5.35	15.58	122.00	82/07
	Печень по-строгоновски	100	14.10	16.46	2.60	215.00	100	14.10	16.46	2.60	215.00	266/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.85	6.30	40.70	250.00	180	9.42	7.54	48.87	300.00	302/07
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0.12	0.02	22.66	92.78	200	0.12	0.02	22.66	92.78	699/04
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3.24	0.50	20.50	100.00	50	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**30.29**	**28.08**	**114.66**	**835.78**		**31.93**	**44.57**	**139.23**	**1103.18**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54.51**	**43.57**	**182.99**	**1353.78**		**51.60**	**59.87**	**227.45**	**1672.18**	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7.30	11.62	31.20	254.00	255	9.10	14.52	39.00	317.00	182/07
	Сыр порциями	20	6.18	7.80	0.00	69.00	20	6.18	7.80	0.00	69.00	42/07
	Масло сливочное	10	0.10	8.20	0.10	75.00	10	0.10	8.20	0.10	75.00	41/10
	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.00	200	3.60	2.67	29.20	155.00	379/07
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1.62	0.25	10.25	50.00	25	1.62	0.25	10.25	50.00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК	**500**	**21.80**	**30.94**	**89.55**	**695.00**		**23.60**	**33.84**	**97.35**	**758.00**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3.92	4.26	15.38	115.54	250	4.90	5.33	19.23	114.43	102/07
	Шницель из птицы	90	13.60	12.90	10.88	196.00	100	15.20	14.40	13.60	245.00	295/07
	Пюре картофельное	155	3.10	9.35	19.13	173.00	185	3.90	14.50	22.96	239.00	312/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0.10	0.02	17.26	104.00	200	0.10	0.02	17.26	104.00	702/04
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1.62	0.25	10.25	50.00	25	1.62	0.25	10.25	50.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**25.34**	**27.18**	**91.70**	**730.54**		**28.72**	**34.90**	**102.10**	**844.43**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47.14**	**58.12**	**181.25**	**1425.54**		**52.32**	**68.74**	**199.45**	**1602.43**	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6.63	8.65	37.60	253.00	255	8.28	10.81	47.00	316.25	182/07
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	200/13
	Сыр порциями	20	6.18	7.80	0.00	69.00	20	6.18	7.80	0.00	69.00	42/07
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		**16.28**	**17.27**	**81.20**	**521.00**		**17.93**	**19.43**	**90.60**	**584.25**	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.08	14.40	100	1.10	0.20	3.80	24.00	71/07
	Рассольник Ленинградский	205	1.64	5.00	13.97	97.40	255	2.05	6.25	16.25	121.75	134/13
	Жаркое из птицы (филе)	200	19.15	15.65	25.62	320.00	250	23.94	19.56	32.03	400.00	259/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0.38	0.00	31.40	127.00	200	0.38	0.00	31.40	127.00	348/1
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3.24	0.50	20.50	100.00	50	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**28.07**	**21.67**	**112.37**	**750.80**		**33.71**	**26.91**	**122.78**	**864.75**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44.35**	**38.94**	**193.57**	**1271.80**		**51.64**	**46.34**	**213.38**	**1449.00**	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.08	14.40	100	1.10	0.20	3.80	24.00	71/07
	Макаронные изделия, припущенные с сыром	205	13.11	13.60	85.01	417.00	205	13.11	13.60	85.01	417.00	204/07
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3.24	0.50	20.50	100.00	50	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		**17.08**	**14.24**	**122.59**	**591.40**		**17.52**	**14.32**	**124.31**	**601.00**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.18	2.56	16.36	100.00	250	3.01	2.98	20.45	121.00	103/07
	Шницель из мяса	90	9.40	11.20	10.20	180.00	100	10.48	12.53	11.44	200.38	268/07
	Рис припущенный	150	3.60	10.54	39.30	265.00	180	4.32	12.65	47.16	318.00	305/07
	Соус сметанный с томатом	50	1.10	5.20	0.89	55.00	50	1.10	5.20	0.89	55.00	331/07
	Напиток из свежих яблок	200	0.16	0.00	29.00	116.60	200	0.16	0.00	29.00	116.60	ттк342/1
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1.62	0.25	10.25	50.00	25	1.62	0.25	10.25	50.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**21.06**	**30.15**	**124.8**	**858.6**		**23.69**	**34.01**	**137.99**	**952.98**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**38.14**	**44.39**	**247.39**	**1450.00**		**41.21**	**48.33**	**262.30**	**1553.98**	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша Дружба вязкая	205	5.50	8.77	29.27	213.00	255	6.80	10.96	36.58	266.00	168/11
	Сыр порциями	20	6.18	7.80	0.00	69.00	20	6.18	7.80	0.00	69.00	42/07
	Яйцо вареное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	63.00	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209/07
	Какао с молоком	200	4.42	3.94	26.20	154.00	200	4.42	3.94	26.20	154.00	382/07
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3.24	0.50	20.50	100.00	50	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		**27.42**	**26.01**	**95.05**	**691.00**		**28.72**	**28.20**	**102.36**	**744.00**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2.07	4.73	6.68	79.00	255	2.17	5.95	8.18	96.00	88/07
	Биточки из птицы	90	13.60	12.90	10.88	196.00	100	15.20	14.40	13.60	245.00	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5.90	10.90	28.50	236.00	180	7.12	13.10	34.20	283.00	309/07
	Соус сметанный с томатом	50	1.10	5.20	0.89	55.00	50	1.10	5.20	0.89	55.00	331/07
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3.24	0.50	20.50	100.00	50	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**28.98**	**34.65**	**101.25**	**818.00**		**31.9**	**39.57**	**111.17**	**931.00**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56.40**	**60.66**	**196.30**	**1509.00**		**60.62**	**67.77**	**213.53**	**1675.00**	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.08	14.40	100	1.10	0.20	3.80	24.00	71/07
	Омлет натуральный	150	14.50	18.06	15.32	282.00	200	19.67	24.51	20.79	383.00	210/07
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Бутерброд с сыром и маслом	50	13.78	12.64	60.11	394.35	50	13.78	12.64	60.11	394.35	3/07
	Хлеб Дарницкий	40	2.60	0.40	16.40	80.00	40	2.60	0.40	16.40	80.00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		**31.61**	**31.24**	**108.91**	**830.75**		**37.22**	**37.77**	**116.1**	**941.35**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3.92	4.26	15.38	115.54	250	4.90	5.33	19.23	114.43	102/07
	Чахохбили	100	16.50	18.13	5.90	264.00	100	16.50	18.13	5.90	264.00	711/81
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.85	6.30	40.70	250.00	180	9.42	7.54	48.87	300.00	302/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0.38	0.00	31.40	127.00	200	0.38	0.00	31.40	127.00	348/1
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1.62	0.25	10.25	50.00	25	1.62	0.25	10.25	50.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**33.27**	**29.34**	**122.43**	**898.54**		**35.82**	**31.65**	**134.45**	**947.43**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**64.88**	**60.58**	**231.34**	**1729.29**		**73.04**	**69.42**	**250.55**	**1888.78**	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	205	7.24	9.24	38.00	263.00	255	9.06	11.55	47.50	328.00	182/07
	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.80	40	3.00	3.92	29.76	166.80	604/12
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1.62	0.25	10.25	50.00	25	1.62	0.25	10.25	50.00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		**14.93**	**13.83**	**111.81**	**631.80**		**16.75**	**16.14**	**121.31**	**696.80**	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1.98	4.40	9.40	86.00	255	2.59	5.35	15.58	122.00	82/07
	Котлета из птицы	90	13.60	12.90	10.88	196.00	100	15.20	14.40	13.60	245.00	295/07
	Пюре картофельное	103.5	2.10	6.65	13.60	123.00	134.5	2.70	8.65	17.68	160.00	312/07
	Капуста тушеная	50	1.04	1.33	6.70	43.00	50	1.04	1.33	6.70	43.00	321/07
	Кисель плодово-ягодный	200	0.00	0.00	16.40	66.12	200	0.30	0.00	16.40	66.12	ттк№143
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1.62	0.25	10.25	50.00	50	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**23.34**	**25.93**	**86.03**	**656.12**		**28.07**	**30.63**	**109.26**	**828.12**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**38.27**	**39.76**	**197.84**	**1287.92**		**44.82**	**46.77**	**230.57**	**1524.92**	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет **Возрастная категория с 12 до 18 лет**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из курицы с соусом	70/50	14.50	17.93	3.56	233.00	70/50	14.50	17.93	3.56	233.00	299/331
	Макаронные изделия отварные	150	5.90	10.90	28.50	236.00	180	7.12	13.10	34.20	283.00	309/07
	Чай с сахаром и лимоном	207	0.07	0.02	15.00	60.00	207	0.07	0.02	15.00	60.00	377/07
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.40	18.80	92.00	40	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ

	ИТОГО ЗАВТРАК		**23.47**	**29.25**	**65.86**	**621.00**		**24.69**	**31.45**	**71.56**	**668.00**	
ОБЕД	Овощи свежие	**60**	0.66	0.12	2.08	14.40	**100**	1.10	0.20	3.80	24.00	95/07
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2.18	2.56	16.36	100.00	**250**	3.01	2.98	20.45	121.00	103/07
	Плов из птицы	**200**	19.46	27.53	31.87	454.00	**250**	23.32	32.23	39.08	542.00	291/07
	Сок	**200**	1.30	0.00	26.80	95.00	**200**	1.30	0.00	26.80	95.00	25/11
	Хлеб пшеничный	**40**	3.00	0.40	18.80	92.00	**40**	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	**50**	3.24	0.50	20.50	100.00	**50**	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**29.84**	**31.11**	**116.41**	**855.40**		**34.97**	**36.31**	**129.43**	**974.00**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53.31**	**60.36**	**182.27**	**1476.40**		**59.66**	**67.76**	**200.99**	**1642.00**	

Неделя вторая Возрастая категория с 7 до 11 лет **Возрастая категория с 12до18 лет**

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	**205**	6.10	11.60	33.50	260.00	**255**	7.60	14.50	41.87	325.00	182/07
	Бутерброд с сыром	**55**	6.45	7.27	17.77	162.25	**55**	6.45	7.27	17.77	162.25	3/11
	Чай с сахаром	**200**	0.07	0.02	15.00	60.00	**200**	0.07	0.02	15.00	60.00	376/07
	Хлеб Дарницкий	**50**	3.24	0.50	20.50	100.00	**50**	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		**15.86**	**19.39**	**86.77**	**582.25**		**17.36**	**22.29**	**95.14**	**647.25**	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	**205**	1.64	5.00	13.97	97.40	**255**	2.05	6.25	16.25	121.75	134/13
	Тефтели с соусом	**110**	9.24	12.20	13.75	212.00	**110**	9.24	12.20	13.75	212.00	ттк№3
	Пюре картофельное	**155**	3.10	9.35	19.13	173.00	**185**	3.90	14.50	22.96	239.00	312/07
	Напиток плодово-ягодный	**200**	0.00	0.00	16.50	66.12	**200**	0.00	0.00	16.50	66.12	ТТК№135
	Хлеб пшеничный	**40**	3.00	0.40	18.80	92.00	**40**	3.00	0.40	18.80	92.00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	**50**	3.24	0.50	20.50	100.00	**50**	3.24	0.50	20.50	100.00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		**20.22**	**27.45**	**102.65**	**740.52**		**21.43**	**33.85**	**108.76**	**830.87**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**36.08**	**46.84**	**189.42**	**1322.77**		**38.79**	**56.14**	**203.90**	**1478.12**	