

День 1

		Возрастная группа 1-4 класс					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Приём пищи, наименование блюда	200	3,8	9,2	30,1	238	350
Каша жидкая молочная рисовая с маслом	50	3,85	1,5	25,1	130	117	
Батон нарезной	200	0,2	0	11,2	52	829	
Чай с сахаром	20	4,64	5,9	0	72	7	
Сыр (порциями)	100	0,9	0,2	8,1	43	458	
Фрукты свежие							
ИТОГО:		570	13,39	16,8	74,5	535	

День 2

Возрастная группа 7 -11 лет						
Приём пищи	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Рис	150	3,65	4,31	36,68	199,95
	Котлета "Здоровье"	80	11,47	9,96	6,64	164,53
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52
	ИТОГО:	518	19,88	16,97	81,31	566,79
						316(1)
						163
						829

День 3

Возрастная группа 7-11лет								
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда						
		батон нарезной	100	7,5	2,9	24,4	182	84
		каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	200	2,91	6,56	20,46	152	830
		чай с лимоном	180	0,07	0,02	13,96	60	701
		фрукты свежие	200	3,85	3,95	16,75	117,5	458(1)
		конфета	20	0,1	0,1	10,01	35	389
	ИТОГО:	700	14,43	13,53	85,58	546,5		

День 4

Возрастная группа 7 -11 лет							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Номер рецептуры	
			Энергетическая ценность				
			Б	Ж	У		
Завтрак	хлеб с маслом	100	7,5	2,9	51,4	248	107
	каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	6,5	10,88	1,25	147	183
	кофейный напиток с молоком	180	1,4	2,02	14,35	75	379
	фрукты	200	3,85	3,95	16,75	117,5	338
	ИТОГО:	700	19,25	19,75	83,75	587,5	

День 5

		Возрастная группа 1-4 класс					
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	батон нарезной	100	7,5	2,9	24,4	182	125
	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	8,12	15,71	88	120
	сыр порциями	20	2,98	3,82		76	15
	кисель	180	0,58	0,96	26,89	124	360
	фрукты	200	0,5	0,4	12,4	54,6	338
ИТОГО:		700	15,96	16,2	79,4	524,6	

День 6

Возрастная группа 1-4 класс								
	Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
				Б	Ж	У		
Завтрак		Приём пищи						
		батон нарезной	80	5,5	1,6	31,4	183	1
		яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	495
		каша молочная пшеничная с маслом	200	8,2	9,2	38,6	270,3	174
		чай с сахаром	180	0,07	0,02	13,96	60	376
		йогурт	60	3,85	3,95	16	117,5	389
	ИТОГО:		560	22,72	19,37	100,26	630,83	

День 7							
Возрастная группа 1-4 класс							
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	248	107
	каша манная с маслом	220	7,83	12,88	1,64	162	181
	чай с сахаром	180	0,07	0,02	13,96	60	376
	фрукт	200	3,85	3,95	16	117,5	389
ИТОГО:		700	19,25	19,75	83	587,5	

День 8

Возрастная группа 1-4 класс						
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Приём пищи					
	батон нарезной	80	5,5	1,6	31,4	183
	каша жидкая молочная яичневая с маслом	200	2,72	8,17	19,94	120
	какао с молоком	180	2,08	1,43	15,36	104
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	фрукт	200	3,85	3,95	16	117,5
ИТОГО:		700	19,25	19,75	83	587,5

День 9

Возрастная группа 1-4 класс								
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	хлеб с маслом	100	8,15	1,54	35,43	187	1	
	каша вязкая пшеничная	220	5,17	12,83	16,21	179	303	
	какао с молоком	180	2,08	1,43	15,36	104	382	
	фрукт	200	3,85	3,95	16	117,5		
ИТОГО:		700	19,25	19,75	83	587,5		

День 10

Возрастная группа 1-4 класс								
Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Приём пищи							
		хлеб ржаной	100	7,5	2,9	31,4	165	107
		каша вязкая молочная из риса и пшена	220	7,83	12,88	21,64	245	175
		кофейный напиток	180	0,07	0,02	13,96	60	379
		фрукт	200	3,85	3,95	16	117,5	
	ИТОГО:	700	19,25	19,75	83	587,5		