

Приложение №1

к основному меню по возрастным группам
(с 7 до 11 лет; с 12 до 17 лет)

утверждённому приказом №108 от 17.08.2022 г.

для обучающихся в КГБОУ “Алейская общеобразовательная школа-интернат”,
страдающих пищевой аллергией

7-11 лет

1 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|---------------|--|--------------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 174 1 376 | Завтрак | Каша вязкая рисовая (безмолочная) | 200,0 | 4,72 | 9,72 | 49,11 | 302,8 |
| | | Бутерброд с маслом | 50,0 | 2,95 | 9,36 | 18,6 | 170,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | 389 | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | 7,76 | 19,11 | 86,46 |
| Печенье | | | 25,0 | 4,74 | 4,87 | 8,36 | 49,74 |
| Сок яблочный | | | 200,0 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 |
| <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | | 5,74 | 4,87 | 28,56 | 134,54 |
| 21 71 211 349 | Обед | Салат из солёных огурцов | 100,0 | 0,84 | 5,05 | 2,48 | 59,1 |
| | | Суп картофельный с рыбными консервами и крупой | 250,0 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 172,33 |
| | | Плов из отварной курицы | 150,0 | 27,9 | 33,10 | 30,79 | 532,66 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 41,48 | 47,25 | 113,73 | 1051,82 |
| 225 377 | Полдник | Бутерброд с сыром и маслом | 50,0 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | | Фрукты(яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 |
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 6,63 | 9,07 | 51,71 | 314,14 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|---------------------------------|-------|-------------|---------------|--------------|----------------|
| 255 312 348 | | Печень по-строгановски | 90,0 | 10,61 | 8,98 | 2,82 | 134,54 |
| | | Картофельное пюре | 200,0 | 4,09 | 6,4 | 27,25 | 182,96 |
| | | Компот из смеси с/фруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за</u> <u>ужин:</u> | | 22,01 | 16,35 | 97,4 | 624,79 |
| | Второй ужин | Йогурт | 200,0 | 6,38 | 4,87 | 22,04 | 157,95 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 90,0 | 101,52 | 399,9 | 2623,29 |

7-11 лет

2 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 303 226 1 382 7 389 | Завтрак | Сосиска отварная | 90,0 | 12,06 | 3,69 | 2,07 | 90,0 |
| | | Рис, припущенный с томатом | 150,0 | 3,95 | 5,3 | 40,64 | 226,06 |
| | | Бутерброд с маслом | 50,0 | 2,95 | 9,36 | 18,6 | 170,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | 19,05 | 18,38 | 80,06 | 561,86 |
| | | Горячий бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,22 |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | 6,4 | 8,7 | 47,43 | 293,62 |
| 23 102 243 321 342 | Обед | Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком | 100,0 | 1,7 | 6,2 | 9,2 | 99,4 |
| | | Суп картофельный с бобовыми | 250,0 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 135,55 |
| | | Сосиски отварные | 100,0 | 9,99 | 27,99 | 0,45 | 293,67 |
| | | Капуста тушеная | 200,0 | 4,13 | 6,5 | 18,85 | 150,42 |
| | | Компот из свежих яблок | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 27,66 | 46,96 | 118,98 | 1012,1 |
| 274 338 | Полдник | Булочка "Российская" | 60,0 | 6,4 | 3,5 | 51,7 | 270 |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 7,21 | 4,26 | 84,83 | 412,14 |
| 279 203 331 348 | Ужин | Тефтели из говядины | 90,0 | 6,0 | 6,63 | 7,55 | 113,87 |
| | | Соус сметанный с томатом | 80,0 | 1,41 | 4,0 | 5,62 | 64,12 |
| | | Макароны отварные | 200,0 | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 333,8 |
| | | Компот из кураги | 200,0 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,16 | 0,32 | 21,04 | 99,68 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | <u>Итого за</u> | | 27,13 | 27,36 | 115,71 | 817,52 | |
| Второй ужин | Снежок | 200,0 | 5,53 | 4,9 | 21,84 | 154,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 100,31 | 138,51 | 432,83 | 3251,25 |

7-11 лет

3 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|--|-------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 120 1 380 376 | Завтрак | Макароны с сыром | 200,0 | 16,11 | 18,95 | 40,6 | 397,39 | |
| | | Бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,0 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | | 22,0 | 27,28 | 74,18 | 630,24 |
| | | Пряник | 25,0 | 1,21 | 1,19 | 16,87 | 85,24 | |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | |
| <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | 1,28 | 1,21 | 31,87 | 145,24 | | |
| 88 239 304 389 | Обед | Икра кабачковая | 100,0 | 1,2 | 5,09 | 5,78 | 73,53 | |
| | | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,0 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 83,35 | |
| | | Тефтели рыбные, с соусом | 150,0 | 12,6 | 12,24 | 17,9 | 232,16 | |
| | | Рис отварной | 150,0 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 | |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | | 26,44 | 28,49 | 139,72 | 923,80 |
| 274 | | Горячий бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,22 | |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 | |
| | | Фрукты(яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,55 | 19,06 | 84,15 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Полдник | <u>Итого за полдник:</u> | | 6,87 | 8,9 | 49,9 | 307,18 |
| 292 349 | Ужин | Птица, тушенная в соусе с овощами | 250,0 | 22,20 | 19,7 | 21,93 | 353,82 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за</u> | | 29,51 | 20,67 | 89,26 | 661,11 |
| | Второй ужин | Варенец | 200,0 | 5,46 | 4,87 | 7,8 | 97,5 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 91,56 | 91,42 | 319,83 | 2862,57 |

7-11 лет

4 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 181 209 1 376 10 389 | Завтрак | Каша гречневая (безмолочная) | 200,0 | 11,06 | 11,93 | 49,82 | 350,89 |
| | | Яйцо варёное | 40,0 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 |
| | | Бутерброд с маслом | 40,0 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 170,41 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 75,0 |
| | | <u>Итого за</u> | | 18,57 | 39,02 | 79,99 | 659,3 |
| | Второй завтрак | Бутерброд с повидлом | 75,0 | 3,2 | 3,95 | 39,25 | 205,0 |
| | | Сок яблочный | 200,0 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 |
| <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | 4,2 | 3,95 | 59,45 | 289,8 | |
| 67 96 293 143 | Обед | Винегрет овощной | 100,0 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| | | Рассольник “Ленинградский” | 250,0 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 101,81 |
| | | Курица жареная | 90,0 | 21,02 | 23,92 | 0,07 | 293,16 |
| | | Рагу из овощей | 200,0 | 3,54 | 21,98 | 17,2 | 280,78 |
| | | Компот из свежих яблок | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,16 | 0,32 | 21,04 | 102,0 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 33,54 | 61,95 | 105,22 | 1108,41 |
| 378 338 | Полдник | Вафли | 20,0 | 1,33 | 5,03 | 12,24 | 98,79 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 75,0 |
| | | Фрукты(яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,55 | 19,06 | 84,15 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 2,14 | 5,6 | 46,3 | 257,94 |
| 252 171 348 | Ужин | Сосиски жареные | 100,0 | 7,28 | 17,09 | 2,81 | 201,25 |
| | | Каша перловая | 200,0 | 5,8 | 9,74 | 41,14 | 275,42 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,16 | 0,32 | 21,04 | 102,0 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | <u>Итого за ужин:</u> | | 18,71 | 27,64 | 100,76 | 736,44 | |
| Второй ужин | Йогурт | 200,0 | 6,38 | 4,87 | 22,04 | 157,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 83.54 | 143,03 | 458,31 | 3209,,84 |

7-11 лет

5 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|---------------------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 182 3 379 385 | Завтрак | Каша пшённая (безмолочная) | 200,0 | 8,04 | 10,81 | 46,15 | 314,05 |
| | | Бутерброд с сыром | 50,0 | 2,95 | 9,36 | 18,6 | 170,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | 11,08 | 20,2 | 83,5 | 559,05 |
| | | Пряник | 25,0 | 1,21 | 1,19 | 16,87 | 85,24 |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
| | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | 1,81 | 1,59 | 49,47 | 221,64 | |
| 47 112 284 389 | Обед | Салат из квашеной капусты | 100,0 | 1,71 | 5,0 | 8,46 | 85,7 |
| | | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250,0 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 |
| | | Картофельная запеканка с печенью | 150,0 | 15,75 | 12,75 | 19,42 | 263,68 |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 26,3 | 21,21 | 119,09 | 792,44 |
| 456 376 | Полдник | Корж песочный | 80,0 | 6,3 | 10,9 | 61,7 | 368,0 |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 |
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 7,11 | 11,66 | 94,83 | 510,14 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 295 171 331 349 | Ужин | Котлеты рубленые из птицы | 90,0 | 14,47 | 16,33 | 17,1 | 273,6 |
| | | Каша гречневая рассыпчатая | 200,0 | 11,06 | 11,94 | 49,83 | 351,02 |
| | | Соус сметанный с томатом | 30,0 | 0,5 | 1,5 | 2,1 | 24,03 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за</u> <u>ужин:</u> | | 21,44 | 35,46 | 87,08 | 753,38 |
| | Второй ужин | Снежок | 200,0 | 5,53 | 4,9 | 21,84 | 154,01 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 73,27 | 95,02 | 455,81 | 2990,66 |

7-11 лет

6 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|--|-------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 173 209 1 382 | Завтрак | Каша вязкая рисовая (безмолочная) | 200,0 | 4,72 | 9,72 | 49,11 | 302,8 | |
| | | Яйцо варёное | 40,0 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 | |
| | | Бутерброд с маслом | 40,0 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,41 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | | 12,25 | 21,84 | 83,03 | 577,21 |
| | | Печенье | 25,0 | 4,74 | 4,87 | 8,36 | 49,74 | |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | 5,74 | 4,87 | 33,76 | 155,34 |
| 67 82 232 348 | Обед | Винегрет овощной | 100,0 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | |
| | | Борщ с капустой и картофелем | 250,0 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 103,75 | |
| | | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 200,0 | 14,05 | 14,3 | 30,44 | 306,25 | |
| | | Компот из кураги | 200,0 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,09 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 | |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | | 24,22 | 30,15 | 122,32 | 868,65 |
| 218 377 | Полдник | Бутерброд с сыром и маслом | 50,0 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 | |
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | | 6,56 | 9,06 | 47,96 | 299,14 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 252 131 342 | Ужин | Сосиски жареные | 100,0 | 7,28 | 17,09 | 2,81 | 201,25 |
| | | Пюре гороховое с пассерованным луком | 200,0 | 18,92 | 4,20 | 43,65 | 287,65 |
| | | Компот из свежих яблок | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за</u> | | | 33,34 | 22,37 | 125,66 |
| | <u>ужин:</u> | | | | | | |
| | Второй ужин | Варенец | 200,0 | 5,46 | 4,87 | 7,8 | 97,5 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 87,57 | 93,16 | 420,53 | 2841,82 |

7-11 лет

7 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 173 1 376 | Завтрак | Каша гречневая (безмолочная) | 200,0 | 11,06 | 11,93 | 49,82 | 350,89 |
| | | Бутерброд с маслом | 50,0 | 2,95 | 9,36 | 18,6 | 170,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| 414 389 | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | 13,74 | 21,32 | 87,17 | 595,89 |
| | | Пирог открытый | 100,0 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 |
| | | Сок яблочный | 200,0 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | 7,18 | 3,22 | 75,52 | 359,8 |
| 88 211 349 | Обед | Икра кабачковая | 80,0 | 1,2 | 5,09 | 5,78 | 73,53 |
| | | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,0 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 83,35 |
| | | Плов из отварной курицы | 150,0 | 27,9 | 33,10 | 30,79 | 532,66 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 36,62 | 44,03 | 106,54 | 974,81 |
| 377 | Полдник | Конфеты | 15,0 | 0,6 | 2,6 | 4,0 | 41,8 |
| | | Печенье | 20,0 | 4,74 | 4,87 | 8,36 | 49,74 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | | Фрукты(яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 |
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 6,17 | 8,24 | 49,24 | 248,68 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------|-----------------------------|-------|-------|--------|---------------|----------------|
| 178 331 203 348 | Ужин | Ленивые голубцы | 90,0 | 9,84 | 10,04 | 7,4 | 159,3 |
| | | Соус сметанный с томатом | 50,0 | 0,85 | 2,55 | 3,57 | 40,85 |
| | | Макароны отварные, с маслом | 200,0 | 7,6 | 8,0 | 42,5 | 272,4 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за ужин:</u> | | 25,6 | 21,,56 | 120,8 | 779,64 |
| | Второй ужин | Ряженка | 200,0 | 5,94 | 4,95 | 9,11 | 104,7 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 95,25 | 103,32 | 448,38 | 3063,52 |

7-11 лет

8 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 181 1 379 | Завтрак | Макароны с сыром | 200,0 | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 333,8 |
| | | Бутерброд с маслом | 50,0 | 2,95 | 9,36 | 18,6 | 170,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| 7 389 | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | 16,58 | 25,31 | 71,46 | 578,8 |
| | | Горячий бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,22 |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | 6,8 | 8,3 | 40,23 | 262,82 |
| 40 96 255 203 389 | Обед | Салат картофельный с морковью и с зеленым горошком | 60,0 | 1,67 | 4,24 | 5,73 | 67,62 |
| | | Рассольник "Ленинградский" | 250,0 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 101,81 |
| | | Печень по-строгановски | 90,0 | 10,61 | 8,98 | 2,82 | 134,54 |
| | | Макаронные изделия отварные | 200,0 | 7,6 | 8,0 | 42,5 | 272,4 |
| | | Сок томатный | 200,0 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 33,0 |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 30,09 | 27,35 | 114,89 | 828,83 |
| 219 376 | Полдник | Корж песочный | 80,0 | 6,3 | 10,9 | 61,7 | 368,0 |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 |
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 7,11 | 11,66 | 94,83 | 510,14 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------------|--------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 230 313 349 | Ужин | Рыба жареная | 100,0 | 15,28 | 14,8 | 4,4 | 212,0 |
| | | Картофель жареный из отварного | 200,0 | 4,58 | 17,5 | 37,62 | 326,3 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за</u> | | | 27,17 | 33,27 | 109,35 |
| | <u>ужин:</u> | | | | | | |
| Второй ужин | Варенец | 200,0 | 5,46 | 4,87 | 7,8 | 97,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 106,6 | 116,23 | 419,54 | 3123,68 |

7-11 лет

9 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|--|---------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 183 1 382 385 | Завтрак | Каша пшённая (безмолочная) | 200,0 | 8,04 | 10,81 | 46,15 | 314,05 | |
| | | Бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,0 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | | 13,93 | 19,14 | 79,73 | 546,05 |
| | | Вафли | 25,0 | 1,33 | 5,03 | 12,24 | 98,79 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | 1,42 | 5,06 | 30,99 | 173,79 | |
| 21 102 252 331 304 | Обед | Салат из солёных огурцов | 100,0 | 0,84 | 5,05 | 2,48 | 59,1 | |
| | | Суп картофельный с бобовыми | 250,0 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 135,55 | |
| | | Сосиски жареные | 100,0 | 7,28 | 17,09 | 2,81 | 201,25 | |
| | | Соус сметанный с томатом | 50,0 | 0,85 | 2,55 | 3,57 | 40,85 | |
| | | Рис отварной | 150,0 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 4,0 | 0,24 | 19,52 | 91,88 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 | |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | | 28,3 | 36,41 | 127,66 | 957,79 |
| 422 377 | Полдник | Булочка "Российская" | 60,0 | 6,4 | 3,5 | 51,7 | 270,0 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|---------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 7,23 | 4,27 | 88,58 | 427,14 |
| 289 348 | Ужин | Рагу из курицы | 250,0 | 17,93 | 14,91 | 21,28 | 291,03 |
| | | Компот из кураги | 200,0 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за ужин:</u> | | 26,11 | 15,94 | 101,37 | 653,8 |
| | Второй ужин | Снежок | 200,0 | 5,53 | 4,9 | 21,84 | 154,01 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 82,52 | 85,72 | 450,17 | 2912,58 |

7-11 лет

10 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|--|-------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 120 209 1 378 376 | Завтрак | Сосиска отварная | 90,0 | 12,06 | 3,69 | 2,07 | 90,0 | |
| | | Рис, припущенный с томатом | 150,0 | 3,95 | 5,3 | 40,64 | 226,06 | |
| | | Бутерброд с маслом | 50,0 | 2,95 | 9,36 | 18,6 | 170,0 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | | 19,05 | 18,38 | 80,06 | 641,12 |
| | | Булочка "Российская" | 60,0 | 6,4 | 3,5 | 51,7 | 270,0 | |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | 6,47 | 3,52 | 66,7 | 330,0 |
| 20 82 203 206 | Обед | Салат из свежих огурцов | 60,0 | 0,45 | 3,61 | 1,35 | 39,96 | |
| | | Борщ с капустой и картофелем | 250,0 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 103,75 | |
| | | Макаронные изделия отварные | 200,0 | 7,6 | 8,0 | 42,5 | 272,4 | |
| | | Курица в соусе с томатом | 90,0 | 31,05 | 37,46 | 4,9 | 480,86 | |
| | | Сок томатный | 200,0 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 33,0 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 | |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | | 49,09 | 47,03 | 111,51 | 1148,13 |
| 456 376 | Полдник | Корж песочный | 80,0 | 6,3 | 10,9 | 61,7 | 368,0 | |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 7,11 | 11,66 | 94,83 | 510,14 |
| 50 76 312 349 | Ужин | Салат из свеклы с чесноком | 100,0 | 1,40 | 10,08 | 9,22 | 133,28 |
| | | Сельдь с луком | 90,0 | 9,11 | 12,04 | 1,08 | 149,12 |
| | | Картофельное пюре | 200,0 | 4,09 | 6,4 | 27,25 | 182,96 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | <u>Итого за ужин:</u> | | 21,91 | 29,49 | 104,88 | 772,56 | |
| Второй ужин | Йогурт | 200,0 | 6,38 | 4,87 | 22,04 | 157,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 110,01 | 114,95 | 480,02 | 3559,9 |

7-11 лет

11 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 121 3 379 | Завтрак | Каша вязкая рисовая (безмолочная) | 200,0 | 4,72 | 9,72 | 49,11 | 302,8 |
| | | Бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| 10 | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | 10,61 | 18,05 | 82,69 | 534,8 |
| | | Бутерброд с повидлом | 75,0 | 3,2 | 3,95 | 39,25 | 205,0 |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 4,0 | 0,24 | 19,52 | 91,88 |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | 7,2 | 4,19 | 58,77 | 296,88 |
| 42 43 243 321 342 | Обед | Салат картофельный солеными огурцами и зелёным горошком | 100,0 | 1,7 | 6,2 | 9,2 | 99,4 |
| | | Свекольник | 250,0 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| | | Сосиски отварные | 100,0 | 9,99 | 27,99 | 0,45 | 293,67 |
| | | Капуста тушёная | 200,0 | 4,13 | 6,5 | 18,85 | 150,42 |
| | | Компот из свежих яблок | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,16 | 0,32 | 21,04 | 102,0 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 39,15 | 47,95 | 107,23 | 955,21 |
| 223 377 | Полдник | Бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 |
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 6,63 | 9,07 | 51,71 | 31414 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 171 304 348 | Ужин | Рыба, тушённая в сметанном соусе | 150,0 | 16,5 | 14,41 | 6,0 | 219,7 |
| | | Рис отварной | 150,0 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,16 | 0,32 | 21,04 | 102,0 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за</u> <u>ужин:</u> | | | 25,88 | 20,59 | 99,49 |
| | Второй ужин | Ряженка | 200,0 | 5,94 | 4,95 | 9,11 | 104,7 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 95,41 | 104,8 | 409,0 | 2894,9 |

7-11 лет

12 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|--|-------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 183 209 1 376 385 | Завтрак | Макароны отварные с маслом | 200,0 | 7,6 | 8,0 | 42,5 | 272,4 | |
| | | Яйцо вареное | 40,0 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 | |
| | | Бутерброд с маслом | 40,0 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,41 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | Второй завтрак | <u>Итого за завтрак:</u> | | | 15,13 | 20,12 | 76,42 | 546,81 |
| | | Пряник | 25,0 | 1,21 | 1,19 | 16,87 | 85,24 | |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | 2,21 | 1,19 | 42,27 | 190,84 |
| 47 71 291 | Обед | Салат из квашеной капусты | 100,0 | 1,71 | 5,0 | 8,46 | 85,7 | |
| | | Суп картофельный с рыбными консервами | 250,0 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 172,33 | |
| | | Плов из курицы | 200,0 | 16,52 | 10,21 | 34,84 | 297,33 | |
| | | Сок фруктово-ягодный | 200,0 | 1,0 | - | 25,4 | 105,6 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 | |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | | 31,64 | 24,26 | 133,15 | 880,42 |
| 422 377 | Полдник | Булочка "Российская" | 60,0 | 6,4 | 3,5 | 51,7 | 270,0 | |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 | |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 | |
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | | 7,23 | 4,27 | 88,58 | 427,14 |

| | | | | | | | |
|--|----------------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 178 331 126 348 | Ужин | Ленивые голубцы | 90,0 | 11,81 | 12,05 | 8,88 | 191,16 |
| | | Соус сметанный с томатом | 80,0 | 1,41 | 4,0 | 5,62 | 64,12 |
| | | Картофель отварной с луком | 200,0 | 4,76 | 10,72 | 31,96 | 256,0 |
| | | Компот из кураги | 200,0 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,09 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за</u> <u>ужин:</u> | | 25,74 | 27,74 | 125,41 | 866,85 |
| | Второй ужин | Йогурт | 200,0 | 6,38 | 4,87 | 22,04 | 157,95 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 88,33 | 82,45 | 487,87 | 3070,01 |

7-11 лет

13 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 173 3 380 | Завтрак | Макароны с сыром | 200,0 | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 333,8 |
| | | Бутерброд с сыром | 50,0 | 5,8 | 8,30 | 14,83 | 157,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | | <u>Итого за завтрак:</u> | | 19,43 | 24,25 | 67,69 | 565,8 |
| 414 389 | Второй завтрак | Пирог открытый | 100,0 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 |
| | | Сок яблочный | 200,0 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 |
| | | <u>Итого за второй завтрак:</u> | | 7,18 | 3,22 | 75,52 | 359,8 |
| 40 96 295 171 331 349 | Обед | Салат картофельный с морковью и зелёным горошком | 80,0 | 1,67 | 4,24 | 5,73 | 67,62 |
| | | Рассольник "Ленинградский" | 250,0 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 101,81 |
| | | Котлеты рубленные из птицы | 90,0 | 14,47 | 16,33 | 17,1 | 273,6 |
| | | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 7,97 | 8,6 | 35,87 | 252,0 |
| | | Соус сметанный с томатом | 30,0 | 0,5 | 1,5 | 2,1 | 24,03 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 31,13 | 36,65 | 134,85 | 1004,33 |
| 377 | Полдник | Вафли | 20,0 | 1,33 | 5,03 | 12,24 | 98,79 |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | | Фрукты (яблоко) | 185,0 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 82,14 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|------------------------------------|-------|-------------|--------------|---------------|----------------|
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 2,16 | 5,8 | 49,11 | 255,93 |
| 232 348 | Ужин | Рыба, запечённая в сметанном соусе | 200,0 | 14,05 | 14,3 | 30,44 | 306,25 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за ужин:</u> | | 21,36 | 15,27 | 97,77 | 613,54 |
| | Второй ужин | Снежок | 200,0 | 5,53 | 4,9 | 21,84 | 154,01 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 83,0 | 85,51 | 698,51 | 2953,41 |

7-11 лет

14 день

| № Рецептуры Сборника р-р под ред. М.П Могильного, 2017 г. | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 182 1 382 376 | Завтрак | Каша гречневая (безмолочная) | 200,0 | 11,06 | 11,93 | 49,82 | 350,89 |
| | | Бутерброд с маслом | 50,0 | 2,95 | 9,36 | 18,6 | 170,0 |
| | | Чай с сахаром | 250,0 | 0,09 | 0,03 | 18,75 | 75,0 |
| | | <u>Итого за завтрак:</u> | | 14,1 | 21,32 | 87,17 | 596,3 |
| | Второй завтрак | Печенье | 25,0 | 4,74 | 4,87 | 8,36 | 49,74 |
| | | Конфеты | 15,0 | 0,6 | 2,6 | 4,0 | 41,8 |
| | | Чай с сахаром | 200,0 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 |
| <u>Итого за второй завтрак:</u> | | | 5,41 | 7,49 | 27,36 | 151,54 | |
| 50 112 76 125 389 | Обед | Салат из свеклы с чесноком | 100,0 | 1,40 | 10,08 | 9,22 | 133,28 |
| | | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250,0 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 |
| | | Сельдь с луком | 90,0 | 9,11 | 12,04 | 1,08 | 149,12 |
| | | Картофель отварной | 200,0 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,0 |
| | | Сок яблочный | 200,0 | 1,0 | - | 20,2 | 84,8 |
| | | Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,95 | 0,4 | 26,3 | 127,50 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | | <u>Итого за обед:</u> | | 22,32 | 27,96 | 104,8 | 782,86 |
| 219 274 | Полдник | Пряник | 25,0 | 1,21 | 1,19 | 16,87 | 85,24 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,33 | 0,05 | 16,01 | 65,81 |
| | | Яблоко | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------|----------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | <u>Итого за полдник:</u> | | 2,14 | 1,84 | 47,58 | 217,65 |
| 243 204 342 | Ужин | Икра кабачковая | 80,0 | 1,2 | 5,09 | 5,78 | 73,53 |
| | | Сосиски отварные | 100,0 | 10,0 | 27,99 | 0,45 | 293,67 |
| | | Макароны отварные, с сыром | 200,0 | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 333,8 |
| | | Компот из свежих яблок | 200,0 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 70,0 | 4,74 | 0,48 | 31,56 | 149,52 |
| | | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| | <u>Итого за ужин:</u> | | | 31,88 | 50,08 | 119,54 | 1056,08 |
| Второй ужин | Варенец | 200,0 | 5,46 | 4,87 | 7,8 | 97,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 81,31 | 113,56 | 394,25 | 2901,93 |