

рацион: 7-11лет

День: понедельник 02.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,4	8	28	212,8	212,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63,02
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		520	17,5	19,9	61,4	493,8	
Обед							
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148
	Рассольник ленинградский	200	6,1	7,48	10,6	131	100,01
	Котлеты рыбные (филе рыбы без кожи)	100	13	1,6	10	234,9	307,02
	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	241
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		770	28,19	13,13	92,78	733,2	
Полдник							
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
Итого за Полдник		230	3,25	3,14	42,52	210,5	
Итого за день		1 520	48,94	36,17	196,7	1437,5	

Рацион:7-11лет

Неделя: 1

День: вторник 03 09 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	170	23,93	11,55	35,5	343,4	279,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за Завтрак		500	27,28	12,72	67,9	500	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	4	5	55	26
	Суп картофельный с бобовыми	200	9	5,11	11,7	130	113,01
	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253,05	202
	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	15,82	67,63	
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		770	42,48	27,66	102,72	831,58	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Баранки сдобные	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
Итого за Полдник		230	2,69	2,5	27,42	141,8	
Итого за день		1 500	72,45	42,88	198,04	1473,38	

Рацион: 7-11лет

Неделя: 1

День: среда 04.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за Завтрак		510	10,48	16,68	66,91	475,01	
Обед							
	Салат Витаминный	60	0,72	3	3,3	44	2,01
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200	5,44	5,2	8	100,6	114,01
	Бефстроганов из отварной говядины (курицы)	100	15	13	5	202	326,01
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		770	31,09	27,48	80,75	702	
Полдник							
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
Итого за Полдник		220	11,5	6,98	27,28	226,4	
Итого за день		1 500	53,07	51,14	174,94	1403,41	

Рацион: от 7 до 11

Неделя: 1

День: четверг 05.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
Итого за Завтрак		540	19,35	23,63	41,44	497,4	
Обед							
	Винегрет овощной	60	1	3,7	4	52,8	47
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	9	8	10	110	119
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		760	29,59	23,03	89,7	732,2	
Полдник							
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Пряник	30	0,89	0,71	11,25	54,9	581
Итого за Полдник		230	1,89	0,91	31,45	140,9	
Итого за день		1 530	50,83	47,57	162,59	1370,5	

Рацион:7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница 06.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	259
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		500	11,85	9,07	61	496,6	
Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,23	8	11	120	95,01
	Рыба (минтай), запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	180	312
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161	377
	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	15,82	67,63	
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		810	26,26	25,56	77,37	721,53	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сухари	80					835
Итого за Полдник		280	0,2	0,1	9,3	38	
Итого за день		1 590	38,31	34,73	147,67	1256,13	

Рацион:7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник 09.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	180	5	6	24	207	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Сыр	15	3,5	4,4		53,7	75,01
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за Завтрак		525	13,95	14,07	63,3	474,3	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,6	5	2,1	44	18
	Рассольник ленинградский	200	6,1	7,48	10,6	131	100,01
	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258	327
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253,05	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		770	39,68	41,11	87,9	856,95	
Полдник							
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122	503
	Сушки	30	3,21	0,36	21,3	101,4	578
Итого за Полдник		230	4,61	0,36	50,3	223,4	
Итого за день		1 525	58,24	55,54	201,5	1554,65	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник 10.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		500	28,14	14,62	68,2	517,6	
Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	31
	Уха с крупой (минтай)	200	6	2	8	73	121
	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	846
	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	21	127,5	177
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Булочка домашняя	100	7,83	8	56,5	330	563,01
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		830	37,21	24,46	131,5	893,6	
Полдник							
	Иогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Итого за Полдник		220	11,5	6,98	27,28	226,4	
Итого за день		1 550	76,85	46,06	226,98	1637,6	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда 11.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268,01
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого за Завтрак		540	21,05	26,07	60,9	496,6	
Обед							
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,23	8	11	120	95,01
	Азу по-Татарски	240	13,3	12,7	4	325,5	364,01
	Компот из свежих ягод / напиток из шиповника	200	0,3	0,12	15,82	67,63	
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		760	24,72	22,17	58,7	660,43	
Полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Пряник	60	1,77	1,41	22,5	109,8	581
Итого за Полдник		260	2,37	1,51	42,6	193,8	
Итого за день		1 560	48,14	49,75	162,2	1350,83	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг 12.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная (филе)	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	82
Итого за Завтрак		580	27,65	20,52	66,95	574,3	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1
	Суп картофельный с бобовыми м/б	200	9	5,11	11,7	130	113,01
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		760	29,06	20,04	81,64	709,8	
Полдник							
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
Итого за Полдник		230	5,55	5,84	36,12	218,5	
Итого за день		1 570	62,26	46,4	184,71	1502,6	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница 13.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого за Завтрак		520	9,63	14,47	80,23	496,21	
Обед							
	Помидор свежий (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	6,32	6,12	10,05	119	129
	Фрикадельки мясные	90	12,3	11	6	172	54,01
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	161	377
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		560	27,56	24,47	52,63	599,3	
Полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580,01
Итого за Полдник		230	1,77	9,28	38,85	246,3	
Итого за день		1 310	38,96	48,22	171,71	1341,81	
Итого за период		15 155	548,05	458,46	1827,04	14328,41	
Среднее значение за период			54,8	45,8	182,7	1432,8	