



Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9		
	Колбасные изделия	50	4,7	7,5	0,4	87,9		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	195,29		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	фрукт	100	0,45	0,45	9,8	45,05		
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>16,40</b>	<b>16,42</b>	<b>79,19</b>	<b>600,28</b>		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	8,91	8,71	22,01	271		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	5,92	36,39	231,02		
	котлета мясная	80	8,7	11,34	10,09	165,11		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с лимоном	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>29,33</b>	<b>26,67</b>	<b>110,39</b>	<b>858,13</b>		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,1	6,09	18,01	230,11		
	Картофельное пюре	150	4,6	6,65	19,11	198,45		
	Мясо тушенное с овощами	50	4,2	3,34	3,57	89,01		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	компот из кураги	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
	<b>ИТОГО обед:</b>			<b>15,10</b>	<b>16,78</b>	<b>82,59</b>	<b>708,57</b>	

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,116	10,89	22,981	159,01		
	Рис отварной	150	4,5	5,97	24,01	199,11		
	котлета рыбная	80	8,17	9,6	9,53	157,17		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с вареньем	200	0,5	0	39,3	159,2		
	<b>ИТОГО обед:</b>			<b>26,29</b>	<b>26,96</b>	<b>119,92</b>	<b>791,49</b>	

Неделя : первая

День: пятница

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,16	13,112	26,11	173,08		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	5,92	36,39	231,02		
	Гуляш из отварного мяса	90	7,79	8,011	11,78	196,11		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
<b>ИТОГО обеда:</b>			<b>25,67</b>	<b>27,74</b>	<b>116,18</b>	<b>791,21</b>		

День: понедельник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,01	41,09	201,9		
	Колбасные изделия	50	9,192	10,798	8,03	176,82		
	Хлеб ржаной	30	10,09	4,98	10,09	58,01		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	195,29		
	фрукт	100	0,17	0	14,7	88,2		
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>20,08</b>	<b>31,34</b>	<b>114,22</b>	<b>750,23</b>		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	8,91	8,71	22,01	271		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	5,92	36,39	231,02		
	котлета мясная	80	8,7	11,34	10,09	165,11		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с лимоном	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
<b>ИТОГО обед:</b>			<b>29,33</b>	<b>26,67</b>	<b>110,39</b>	<b>858,13</b>		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,1	6,09	18,01	230,11		
	Картофельное пюре	150	4,6	6,65	19,11	198,45		
	Мясо тушенное с овощами	50	4,2	3,34	3,57	89,01		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	комлот из кураги	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
	<b>ИТОГО обед:</b>			<b>15,10</b>	<b>16,78</b>	<b>82,59</b>	<b>708,57</b>	

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	Обед	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
				Б	Ж	У			
		Суп рыбный из консервов	250	6,15	13,58	23,95	197,18		
		Рис отварной	120	2,99	4,257	26,33	179,08		
		Колбасные изделия	50	9,192	10,798	8,03	176,82		
		Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
		чай с вареньем	200	0,5	0	39,3	159,2		
		<b>ИТОГО обед:</b>		<b>22,83</b>	<b>29,14</b>	<b>121,71</b>	<b>829,28</b>		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	Обед	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
				Б	Ж	У			
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	1,418	0,898	7,341	109,9		
		Каша гречневая рассыпчатая	120	7,81	2,99	36,01	160,28		
		биточки мясные	90	8,81	24,91	11,78	196,11		
		Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
		чай с сахаром	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
		<b>ИТОГО обед:</b>		<b>22,24</b>	<b>29,50</b>	<b>97,03</b>	<b>657,29</b>		