

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/калорий
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
	1. Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,2	4	33,6	194,2
	2. Кофейный напиток	200	3,843	3,9	30,7	166,42
	5. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
	4. Кондитерское изделие	38	2	11	23	205
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,743</b>	<b>19,8</b>	<b>136,2</b>	<b>802,32</b>
	1. Борщ с капустой и картошкой	250	10	7	10,3	119,5
	2. Салат из свежих помидор	100	1,1	9,2	16,9	114
	3. Плов из говядины	200	19,6	19,4	52,6	418,2
	4. Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6
	5. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
Обед	<b>Итого за обед</b>		<b>39,56</b>	<b>36,5</b>	<b>174,68</b>	<b>1067</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,303</b>	<b>56,3</b>	<b>310,88</b>	<b>1869,32</b>
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
	1. Макароны изделия отварные с сыром	200/10	7,2	4	33,6	194,2
	2. Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19
Завтрак	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
	4. Фрукт свежий	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,745</b>	<b>5,5</b>	<b>112,239</b>	<b>558,59</b>
	1. Суп картофельный с бобовыми	250	16,3	4,5	24,5	191,3
	2. Жаркое по домашнему	200/25	16,8	12	12,2	227,6
	3. Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6
Обед	4. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
	<b>Итого за обед</b>		<b>41,96</b>	<b>17,4</b>	<b>131,58</b>	<b>834,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,705</b>	<b>22,9</b>	<b>243,819</b>	<b>1392,79</b>

ДЕНЬ ТРЕТИЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ						
	1. Рисовая каша молочная с маслом	200/10	6,2	11,4	25	226,4
	2. Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19
	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,145</b>	<b>12,3</b>	<b>88,939</b>	<b>520,29</b>
	1. Щи из свежей капусты	250/25	5	5	10	131,3
	2. Поджарка	50	10,986	10,873	4,893	160,23
	3. Греча гарнир	200	11	4,6	55,6	295,2
	4. Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,753	19,98	4,391	200,29
	5. Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6
	6. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,599</b>	<b>41,353</b>	<b>169,764</b>	<b>1202,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,744</b>	<b>53,653</b>	<b>258,703</b>	<b>1722,61</b>

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ, СЕЗОН- ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ						
	1. Омлет натуральный	110	9,7	8,6	3	128,3
	2. Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19
	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
Завтрак	4. Фрукт свежий	100	1,8	0	16,8	76
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,445</b>	<b>9,5</b>	<b>83,739</b>	<b>498,19</b>
	1. Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/25	5,5	4,5	15,8	110,3
	2. Картофельное пюре	200	4	9,6	26,2	208,8
	3. Рыба запеченая	75	14,6	5,4	3,3	90,2
	4. Кисель	200	0,102	0	31,436	120,68
	5. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
Обед	<b>Итого за обед</b>		<b>31,902</b>	<b>20,4</b>	<b>125,636</b>	<b>766,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,347</b>	<b>29,9</b>	<b>209,375</b>	<b>1264,87</b>

<b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
	1. Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,2	4	36	222
	2. Сок фруктовый	200	1,2	0	28,6	112
	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,1</b>	<b>4,9</b>	<b>113,5</b>	<b>570,7</b>
	1. Рассольник ленинградский	250	7,3	8,3	30	222
	2. Курица запеченая	75	15,6	9,5	0,6	150,9
	3. Рожки отварные с маслом	200/10	7,34	8,88	52,73	307,2
	4. Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19
	5. Салат из свежих огурцов	100	1	2,9	3,1	42,4
	6. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,885</b>	<b>22,18</b>	<b>120,369</b>	<b>794,39</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,985</b>	<b>27,08</b>	<b>233,869</b>	<b>1365,09</b>
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
	1. Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,8	11	36,8	253,6
	2. Кисель	200	0,102	0	31,436	120,68
Завтрак	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
	4. Фрукт свежий	100	1,8	0	16,8	76
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,402</b>	<b>11,9</b>	<b>133,936</b>	<b>686,98</b>
	1. Борщ с капустой и картофелем	250	8,3	6,3	11,3	120,3
	2. Котлета из говядины	50	2,08	4,02	0,16	45,2
	3. Каша пшеничная - гарнир	200	5,2	0,6	28,4	144,8
	4. Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6
	5. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
Обед	<b>Итого за обед</b>		<b>24,44</b>	<b>11,82</b>	<b>134,74</b>	<b>725,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,842</b>	<b>23,72</b>	<b>268,676</b>	<b>1412,58</b>

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ						
	1. Пирог манник	100	6,2	11,4	25	226,4
	2. Кофейный напиток	200	3,843	3,9	30,766	166,42
	3. Хлеб пшеничный, кондитерские изделия	80	7,7	0,9	48,9	236,7
	4. Кондитерское изделие	38	2	11	23	205
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,743</b>	<b>16,2</b>	<b>104,666</b>	<b>629,52</b>
	1. Щи из свежей капусты	250	5	5	10	131,3
	2. Колбасные изделия отварные	50	7,68	13,32	0,9	154,5
	3. Бобовые отварные	200	14	4	46	280
	4. Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6
	5. Салат из свежих помидор	100	1,1	9,2	16,9	114
Обед	6. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,64</b>	<b>32,42</b>	<b>168,68</b>	<b>1095,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,383</b>	<b>48,62</b>	<b>273,346</b>	<b>1724,62</b>
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ						
	1. Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,2	4	33,6	194,2
	2. Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19
	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
	4. Фрукт свежий	100	1,8	0	16,8	76
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,945</b>	<b>4,9</b>	<b>114,339</b>	<b>564,09</b>
	1. Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/25	6,5	5,5	9,8	103,4
	2. Гуляш из курицы	50	9,3	6,5	6	122,2
	3. Греча гарнир	200	11	4,6	55,6	295,2
	4. Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6
	5. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
Обед	<b>Итого за обед</b>		<b>35,66</b>	<b>17,5</b>	<b>166,28</b>	<b>936,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,605</b>	<b>22,4</b>	<b>280,619</b>	<b>1500,19</b>

<b>ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ, СЕЗОН- ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
	1.Омлет натуральный	110	9,7	8,6	3	128,3
	2.Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19
Завтрак	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,645</b>	<b>9,5</b>	<b>66,939</b>	<b>422,19</b>
	1.Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	15,8	110,3
	2. Пюре картофельное с молоком и маслом	200	4	9,6	26,2	208,8
	3. Рыба запеченая	75	14,6	5,4	3,3	90,2
	4. Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,753	19,98	4,391	200,29
	5.Кисель	200	0,102	0	31,436	120,68
Обед	6. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,655</b>	<b>40,38</b>	<b>130,027</b>	<b>966,97</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,3</b>	<b>49,88</b>	<b>196,966</b>	<b>1389,16</b>
<b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ, СЕЗОН - ЛЕТНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
	1.Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,2	4	36	222
	2. Сок фруктовый	200	1,2	0	28,6	112
	3. Хлеб пшеничный	80	7,7	0,9	48,9	236,7
Завтрак	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,1</b>	<b>4,9</b>	<b>113,5</b>	<b>570,7</b>
	1. Рассольник ленинградский	250	7,3	8,3	30	222
	2.Курица запеченая	75	15,6	9,5	0,6	150,9
	3. Макароны изделия отварные с маслом	200/10	7,4	9	52,2	325,2
	4. Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19
	5. Салат из свежих помидор	100	1,1	9,2	16,9	114
	6. Хлеб пшеничный	100	7,7	0,9	48,9	236,7
	<b>Итого за обед</b>		<b>39,345</b>	<b>36,9</b>	<b>163,639</b>	<b>1105,99</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,445</b>	<b>41,8</b>	<b>277,139</b>	<b>1676,69</b>