



День 1

Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	65/30	16,25	18,13	18,04	139,29	0,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	4,20	36,26	206,50	0,00
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>28,09</b>	<b>22,85</b>	<b>97,04</b>	<b>472,45</b>	<b>1,03</b>
	<b>Обед</b>						
99	Суп из овощей с мясом цыплят и зеленью	200	6,27	4,99	8,00	136,20	6,20
ПР	Шницель рубленый куриный	60	10,26	4,56	2,94	93,96	0,00
204	Макароны отварные с сыром	150/10	3,65	5,40	46,68	159,70	0,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>23,27</b>	<b>15,52</b>	<b>97,52</b>	<b>566,82</b>	<b>6,20</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1180</b>	<b>51,36</b>	<b>38,37</b>	<b>194,56</b>	<b>1039,27</b>	<b>7,23</b>



	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>11,90</b>	<b>10,06</b>	<b>55,14</b>	<b>400,25</b>	<b>25,00</b>
	<b>Обед</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
113/114	Суп лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	5,95	7,50	19,90	214,02	2,00
256	Мясо тушеное	40/40	10,00	22,54	2,05	244,00	1,70
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,43	211,25	0,00
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>28,14</b>	<b>38,09</b>	<b>101,25</b>	<b>832,37</b>	<b>8,89</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1275</b>	<b>40,04</b>	<b>48,15</b>	<b>156,39</b>	<b>1232,62</b>	<b>33,89</b>

#### День 4

#### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
297/331	Фрикадельки из бройлеров- цыплят, соус	60/30	9,08	11,30	18,00	82,40	3,14
204	Макароны отварные с сыром	150/20	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74
377	Чай фруктовый ( брусника)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,37	0,44	19,76	91,97	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>14,76</b>	<b>15,99</b>	<b>87,48</b>	<b>426,12</b>	<b>19,30</b>
	<b>Обед</b>						
183/184	Борщ украинский с пампушками	200	7,20	4,22	12,31	104,80	7,00
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплят)	40/130/5	23,53	38,17	27,99	459,48	6,75
387	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>34,35</b>	<b>43,03</b>	<b>97,01</b>	<b>812,04</b>	<b>14,17</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1140</b>	<b>49,11</b>	<b>59,02</b>	<b>271,49</b>	<b>1238,16</b>	<b>33,47</b>

#### День 5

#### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
390/331	Котлета рыбная "Любительская" (горбуша), соус	50/30	9,08	11,30	18,00	82,40	3,14
312	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	2,37	0,44	19,76	91,97	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,76</b>	<b>19,56</b>	<b>106,02</b>	<b>541,95</b>	<b>19,30</b>
	<b>Обед</b>						
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
88	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом цыпленка, сметаной, зеленью	200	6,27	4,99	10,80	136,20	8,30
295/331	Котлета рубленая из цыплят, соус	50/30	8,04	9,18	9,50	152,00	0,53
171	Каша перловая рассыпчатая	100	2,90	4,87	24,00	137,50	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>21,14</b>	<b>22,72</b>	<b>93,91</b>	<b>732,58</b>	<b>20,36</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1255</b>	<b>35,90</b>	<b>42,28</b>	<b>199,90</b>	<b>1274,54</b>	<b>36,66</b>

## День 6

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
259	Жаркое по -домашнему	40/170	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00

	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>3,11</b>	<b>0,70</b>	<b>55,62</b>	<b>282,06</b>	<b>0,70</b>
	<b>Обед</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из мяса цыплят, сметаной и зеленью	200	3,76	6,10	12,31	104,80	8,86
ПР/331	Наггетсы, соус	50/30	9,65	4,70	2,73	134,00	0,53
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,02	4,20	36,26	206,50	0,00
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР	Булочка "Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,10	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>27,07</b>	<b>18,32</b>	<b>111,64</b>	<b>778,96</b>	<b>9,39</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1175</b>	<b>30,18</b>	<b>19,02</b>	<b>167,26</b>	<b>1061,02</b>	<b>10,09</b>

## День 7

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
25	Салат " Степной"	50	0,87	3,09	4,62	49,75	6,52
ПР	Наггетсы	50	9,65	4,70	2,73	134,00	0,53
309	Макаронные изделия отварные ( спагетти)	150	4,78	4,90	22,92	189,93	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,62</b>	<b>13,28</b>	<b>84,48</b>	<b>609,94</b>	<b>7,47</b>
	<b>Обед</b>						
71	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,78	2,21	0,97	26,94	5,18
102	Суп картофельный с бобовыми (горох), мясом цыплят, зеленью	200	6,00	4,42	13,91	148,25	4,66
293	Цыпленок жареный	65	17,50	18,00	0,06	150,00	0,33
305/136	Рис отварной с овощами	130	3,16	4,65	49,28	181,74	0,00
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00

ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>31,40</b>	<b>29,83</b>	<b>109,12</b>	<b>643,09</b>	<b>10,17</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1165</b>	<b>50,57</b>	<b>56,59</b>	<b>220,41</b>	<b>1 347,06</b>	<b>16,92</b>

## День 8

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов из птицы	50/130	13,71	12,34	41,92	363,40	7,44
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР/336	Сырники "Домашние", соус черносмородиновый	45/30	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>25,27</b>	<b>21,02</b>	<b>77,01</b>	<b>628,06</b>	<b>10,33</b>
	<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,55	3,73	13,29	92,94	9,20
93	Щи по уральски на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	200	6,00	9,20	8,00	118,22	8,30
271/331	Котлеты домашние, соус	60/30	12,22	16,08	2,66	204,29	0,78
200	Пюре из бобовых ( горох) и картофеля	130	8,65	8,19	52,12	243,42	5,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>32,04</b>	<b>37,84</b>	<b>132,78</b>	<b>906,63</b>	<b>24,29</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1200</b>	<b>57,58</b>	<b>54,65</b>	<b>203,16</b>	<b>1552,67</b>	<b>34,62</b>

## День 9

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
67	Винегрет овощной	40	0,56	4,01	2,62	48,80	5,30
251	Поджарка из свинины	30/15	9,15	11,90	1,76	150,33	1,45

171	Каша перловая рассыпчатая	130	3,77	6,33	26,16	178,75	0,00
387	Напиток из свежих ягод ( вишня)	200	0,66	0,45	32,01	106,80	1,10
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>19,17</b>	<b>26,76</b>	<b>103,29</b>	<b>703,97</b>	<b>7,85</b>
	<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,55	3,06	2,28	38,85	9,03
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,84	4,38	16,00	140,86	6,30
289	Рагу из цыплят	50/130	8,51	8,94	20,40	164,29	3,00
646	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>18,54</b>	<b>17,21</b>	<b>84,14</b>	<b>547,16</b>	<b>18,33</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1180</b>	<b>37,71</b>	<b>43,97</b>	<b>187,43</b>	<b>1251,13</b>	<b>26,18</b>

## День 10

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,55	3,73	13,29	92,94	18,90
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплята)	50/150/5	27,00	38,17	27,99	459,48	6,75
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>33,95</b>	<b>42,40</b>	<b>83,68</b>	<b>677,08</b>	<b>25,65</b>
	<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	50	0,70	5,01	3,28	61,00	6,60
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	200	5,80	4,45	12,31	84,80	8,86
301	Кнели из цыплят с рисом	40	6,67	9,96	2,53	126,00	0,01
309	Макаронные изделия отварные	130	4,52	4,45	26,44	150,07	0,00
377	Чай фруктовый ( смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00



ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>20,78</b>	<b>24,44</b>	<b>84,46</b>	<b>598,83</b>	<b>15,46</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1160</b>	<b>54,73</b>	<b>66,84</b>	<b>168,14</b>	<b>1275,91</b>	<b>41,11</b>

## День 11

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
71	Овощи натуральные свежие ( помидоры порциями)	20	0,66	3,67	2,74	46,62	10,83
251	Поджарка из грудки цыплят	45/15	17,50	5,77	0,06	150,00	0,33
304	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	209,70	0,00
377	Чай фруктовый ( смородина )	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>24,59</b>	<b>15,33</b>	<b>76,88</b>	<b>571,78</b>	<b>11,16</b>
	<b>Обед</b>						
45	Салат из пекинской капусты	30	0,39	0,97	1,88	17,88	5,65
98	Суп крестьянский с крупой ( пшеном) из мяса цыплят, зеленью	200	5,84	5,33	16,00	107,42	7,90
ПР/331	Шницель куриный, соус	60/30	10,26	4,56	2,94	93,96	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,60	8,10	37,74	143,75	0,00
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>28,58</b>	<b>19,51</b>	<b>93,13</b>	<b>519,57</b>	<b>15,69</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1185</b>	<b>53,17</b>	<b>34,84</b>	<b>170,01</b>	<b>1091,35</b>	<b>26,85</b>

## День 12

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сл. маслом	130/10	3,76	6,92	20,73	160,95	0,59
420	Сосиска в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	37,58	98,60	1,60

ПР	Батон " Особый"	30	2,40	0,36	13,83	68,16	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>19,84</b>	<b>24,66</b>	<b>99,04</b>	<b>598,71</b>	<b>2,19</b>
	<b>Обед</b>						
96	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса цыплят, сметаной,зеленью	200	5,31	2,13	11,00	220,22	2,62
251	Поджарка из свинины	30/15	9,15	11,90	1,76	150,33	1,45
312	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/25	2,42	0,45	20,21	94,06	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>22,90</b>	<b>22,21</b>	<b>89,42</b>	<b>720,59</b>	<b>19,81</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1120</b>	<b>42,74</b>	<b>46,87</b>	<b>188,46</b>	<b>1319,30</b>	<b>22,00</b>

### День 13

#### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины,мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
287	Голубцы с мясом (говядина) и рисом(ленивые)	70/30	7,80	7,30	4,11	102,50	0,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	130	8,65	8,19	52,12	175,81	5,59
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Мандарины свежие	90	1,15	0,25	10,41	48,60	54,00
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>20,39</b>	<b>16,26</b>	<b>104,04</b>	<b>492,37</b>	<b>59,59</b>
	<b>Обед</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	5,60	36,45	3,22
108	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью	200	8,31	7,80	15,00	198,22	6,00
265	Плов из свинины	30/150	14,80	14,30	44,11	332,50	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42

ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>27,55</b>	<b>24,80</b>	<b>121,42</b>	<b>814,93</b>	<b>9,64</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1255</b>	<b>47,94</b>	<b>41,06</b>	<b>225,46</b>	<b>1307,30</b>	<b>69,23</b>

## День 14

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	50/30	11,49	14,22	0,00	174,34	0,74
302	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	4,20	45,00	206,50	0,00
377	Чай фруктовый ( смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочка " Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,43	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,82</b>	<b>21,55</b>	<b>100,16</b>	<b>650,73</b>	<b>0,74</b>
	<b>Обед</b>						
84	Борщ с фасолью и картофелем, на бульоне мяса цыплят, сметаной и зеленью	200	2,85	4,03	11,33	93,60	7,34
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	7,65	14,70	7,73	194,00	0,53
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	100	3,68	3,53	17,53	112,30	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР/336	Сырники "Домашние", соус черносмородиновый	45/20	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>26,04</b>	<b>30,99</b>	<b>74,18</b>	<b>676,06</b>	<b>10,76</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1170</b>	<b>50,86</b>	<b>52,54</b>	<b>174,34</b>	<b>1326,79</b>	<b>11,50</b>

## День 15

### Возрастная группа с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						

71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
258	Мясо духовое(свинина)	35/150	8,51	8,94	23,04	164,29	9,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,45	32,01	132,80	50,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>12,61</b>	<b>12,11</b>	<b>78,22</b>	<b>427,49</b>	<b>64,19</b>
	<b>Обед</b>						
25	Салат "Степной"	30	0,52	1,85	2,77	29,85	3,91
101	Суп картофельный с крупой (рисовой) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	200	5,05	7,43	15,00	122,60	0,40
390/331	Котлета рыбная (горбуша) "Любительская", соус	50/30	9,08	2,32	3,04	82,40	2,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	130	8,65	8,19	52,12	243,42	5,00
376	Чай фруктовый (брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	4,50
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>26,42</b>	<b>20,50</b>	<b>115,51</b>	<b>707,83</b>	<b>15,41</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39,03</b>	<b>32,61</b>	<b>193,73</b>	<b>1135,32</b>	<b>79,60</b>
	<b>Всего за 15 дней</b>		<b>691,81</b>	<b>690,32</b>	<b>2834,11</b>	<b>20595,30</b>	<b>513,94</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>46,10</b>	<b>46,02</b>	<b>188,94</b>	<b>1373,02</b>	<b>34,30</b>

«Утверждаю»

МУП «Школьное питание»

г.о. Жигулевск

Директор:  Т.П. Олисова

М.П.



«Согласовано»

ГБОУ СОШ № 7

г.о. Жигулевск

Директор:  Н.В. Крюкова

М.П.



## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ с 12 лет и старше**

**сезон: весенний**

**г. о. Жигулевск**

**2021 г.**

**День 1**

**Возрастная группа с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	65/50	16,25	18,13	18,04	139,29	0,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	4,50	38,85	221,25	0,00
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочка "Десертная"	50	4,20	4,35	29,60	174,05	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>32,87</b>	<b>27,50</b>	<b>129,23</b>	<b>661,25</b>	<b>1,03</b>
	<b>Обед</b>						
99	Суп из овощей с мясом цыплят и зеленью	250	6,39	4,93	8,98	165,28	6,20
ПР	Шницель рубленый куриный	60	10,26	4,56	2,94	93,96	0,00
204	Макароны отварные с сыром	150/10	3,65	5,40	46,68	159,70	0,00
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,09</b>	<b>15,41</b>	<b>99,00</b>	<b>584,40</b>	<b>6,20</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1305</b>	<b>55,96</b>	<b>42,91</b>	<b>228,23</b>	<b>1245,65</b>	<b>7,23</b>

**День 2**

**Возрастная группа с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,44	2,70	19,60	171,00	0,96
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	37,58	98,60	1,60
420	Котлета из мяса цыплят, запеченая в тесте	110	10,56	15,22	29,59	221,10	0,00
ПР	Батон " Особый"	40	3,20	0,48	18,44	90,88	0,00

	<b>Обед</b>	<b>550</b>	<b>22,28</b>	<b>21,94</b>	<b>105,21</b>	<b>581,58</b>	<b>2,56</b>
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0,69	2,47	3,70	39,80	5,22
104	Суп картофельный с фрикадельками из мяса цыплят с зеленью	250/20	5,50	5,28	17,39	168,25	4,66
243/331	Сосиска отварная, соус	55/50	10,20	15,55	0,25	164,00	0,00
304	Рис отварной	160	3,89	5,74	39,13	223,68	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,45	32,01	132,80	50,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>23,60</b>	<b>29,99</b>	<b>114,68</b>	<b>831,99</b>	<b>59,88</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1375</b>	<b>45,88</b>	<b>51,93</b>	<b>219,89</b>	<b>1413,57</b>	<b>62,44</b>

### День 3

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
289	Рагу из цыплят	60/180	8,85	9,01	3,15	167,00	12,00
377	Чай фруктовый ( смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>12,24</b>	<b>10,13</b>	<b>55,25</b>	<b>402,96</b>	<b>27,00</b>
	<b>Обед</b>						
71	Овощи натуральные свежие ( помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
113/114	Суп лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	7,44	9,38	18,38	234,78	2,00
256	Мясо тушеное	40/40	10,00	22,54	2,05	244,00	1,70
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	4,80	41,44	236,00	0,00
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>31,05</b>	<b>39,44</b>	<b>105,24</b>	<b>866,38</b>	<b>8,89</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>43,29</b>	<b>49,57</b>	<b>160,49</b>	<b>1269,34</b>	<b>35,89</b>

### День 4

### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	60/30	8,23	25,00	14,20	163,20	3,76
204	Макароны отварные с сыром	150/20	3,70	5,52	47,00	161,00	18,16
377	Чай фруктовый ( брусника)	200	0,66	0,45	32,01	132,80	0,73
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,55</b>	<b>31,52</b>	<b>117,91</b>	<b>571,96</b>	<b>22,65</b>
	<b>Обед</b>						
183/184	Борщ украинский с пампушками	250	8,20	5,28	15,38	131,00	9,20
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплят)	40/150/5	25,21	40,89	29,99	492,30	7,23
389	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>36,73</b>	<b>46,76</b>	<b>99,58</b>	<b>859,56</b>	<b>16,85</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1245</b>	<b>59,01</b>	<b>68,70</b>	<b>204,79</b>	<b>1441,14</b>	<b>19,41</b>

### День 5

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
390/331	Котлета рыбная "Любительская" (горбуша), соус	60/30	10,90	12,00	18,60	98,88	3,76
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,95</b>	<b>21,01</b>	<b>114,29</b>	<b>599,72</b>	<b>22,34</b>
	<b>Обед</b>						
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
88	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом цыпленка, сметаной, зеленью	250	6,39	9,93	12,02	165,28	8,30
295/331	Котлета рубленая из бролер-цыплят, соус	50/30	8,04	9,18	9,50	152,00	0,53
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,30	30,18	206,25	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00



338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>23,78</b>	<b>26,98</b>	<b>105,17</b>	<b>810,59</b>	<b>20,36</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1420</b>	<b>43,73</b>	<b>47,99</b>	<b>172,60</b>	<b>1410,31</b>	<b>42,70</b>

### День 6

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
259	Жаркоепо-домашнему	50/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
377	Чай фруктовый ( смородина)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>3,11</b>	<b>0,70</b>	<b>55,62</b>	<b>282,06</b>	<b>0,70</b>
	<b>Обед</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из мяса цыплят, сметаной и зеленью	250	4,30	7,91	15,39	131,00	8,86
ПР/331	Наггетсы, соус	50/50	11,00	4,70	2,73	134,00	0,53
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00
377	Чай фруктовый ( брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочка "Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,10	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>29,24</b>	<b>21,97</b>	<b>114,60</b>	<b>830,91</b>	<b>9,39</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>32,35</b>	<b>22,67</b>	<b>170,22</b>	<b>1112,97</b>	<b>10,09</b>

### День 7

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
25	Салат " Степной"	50	0,87	3,09	4,62	49,75	6,52
ПР	Наггетсы	50	9,65	4,70	2,73	134,00	0,53
309	Макаронные изделия отварные ( спагетти)	160	5,09	5,23	24,44	202,59	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00

ПР	Круассан	60	1,54	1,18	19,34	89,00	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>20,77</b>	<b>14,84</b>	<b>107,84</b>	<b>723,10</b>	<b>7,56</b>
	<b>Обед</b>						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы порциями)	25	0,98	2,76	1,21	33,67	6,48
102	Суп картофельный с горохом, мясом цыплят, зеленью	250	7,50	5,52	17,39	168,25	5,83
293	Цыпленок жареный	65	17,50	18,00	0,06	150,00	0,33
305/136	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	56,86	209,70	0,00
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>33,29</b>	<b>32,15</b>	<b>117,92</b>	<b>686,28</b>	<b>12,64</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1320</b>	<b>54,06</b>	<b>46,99</b>	<b>225,76</b>	<b>1 409,38</b>	<b>20,20</b>

## День 8

### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов из птицы	60/180	15,96	15,03	51,03	442,40	9,05
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР/336	Сырники "Домашние", соус черносмородиновый	45/30	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>27,52</b>	<b>23,71</b>	<b>86,12</b>	<b>707,06</b>	<b>11,94</b>
	<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,55	3,73	13,29	92,94	10,90
93	Щи по уральски на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	250	6,20	9,52	8,89	165,28	8,30
271/331	Котлеты домашние, соус	60/50	12,22	16,08	2,66	204,29	0,78
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	150	9,98	9,45	60,14	280,86	6,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>33,27</b>	<b>39,37</b>	<b>139,19</b>	<b>979,63</b>	<b>26,85</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1365</b>	<b>60,79</b>	<b>63,08</b>	<b>225,31</b>	<b>1686,69</b>	<b>38,79</b>

День 9

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
67	Винегрет овощной	40	0,56	4,01	2,62	48,80	5,30
251	Поджарка из свинины	40/15	8,59	24,45	2,26	262,30	1,70
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,30	30,18	206,25	0,00
387	Напиток из свежих ягод (вишня)	200	0,66	0,45	32,01	106,80	1,10
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,19</b>	<b>40,28</b>	<b>107,84</b>	<b>843,44</b>	<b>8,10</b>
	<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,55	3,06	2,28	38,85	9,03
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,30	5,48	16,28	176,08	6,30
289	Рагу из цыплят	50/160	9,58	10,24	20,60	180,20	3,52
646	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	4,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>20,77</b>	<b>19,56</b>	<b>82,12</b>	<b>586,79</b>	<b>22,85</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1340</b>	<b>39,96</b>	<b>59,84</b>	<b>189,96</b>	<b>1430,23</b>	<b>30,95</b>

День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	1,55	3,73	13,29	92,94	18,90
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплята)	60/150/5	27,00	38,17	27,99	459,48	6,75
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>32,51</b>	<b>42,45</b>	<b>86,18</b>	<b>688,58</b>	<b>25,65</b>
	<b>Обед</b>						

67	Винегрет овощной	60	0,84	6,01	3,94	73,20	7,95
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	250	6,20	5,56	15,39	106,00	11,08
301	Кнели из цыплят с рисом	40	10,20	9,96	2,53	126,00	0,01
309	Макаронные изделия отварные	170	4,52	11,45	28,45	200,37	0,00
377	Чай фруктовый ( смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>24,55</b>	<b>33,50</b>	<b>87,71</b>	<b>671,03</b>	<b>19,04</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1285</b>	<b>57,06</b>	<b>75,95</b>	<b>173,89</b>	<b>1359,61</b>	<b>44,69</b>

### День 11

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
71	Овощи натуральные свежие ( помидоры порциями)	20	0,66	3,67	2,74	46,62	10,83
251	Поджарка из грудки цыплят	60/15	17,50	5,77	0,06	150,00	0,33
304	Рис отварной	160	3,88	5,73	39,13	223,68	0,00
377	Чай фруктовый ( смородина )	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>24,83</b>	<b>15,69</b>	<b>79,33</b>	<b>585,76</b>	<b>11,16</b>
	<b>Обед</b>						
45	Салат из пекинской капусты	30	0,39	0,97	1,88	17,88	5,65
98	Суп крестьянский с крупой (пшеном) из мяса цыплят, зеленью	250	5,84	5,33	16,20	107,42	7,90
ПР/331	Шницель куриный, соус	60/50	10,26	4,56	2,94	93,96	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,92	9,35	43,55	165,86	0,00
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>29,60</b>	<b>20,71</b>	<b>96,64</b>	<b>530,18</b>	<b>13,55</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1295</b>	<b>54,43</b>	<b>36,40</b>	<b>175,97</b>	<b>1115,94</b>	<b>24,71</b>

### День 12

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
---	--------------------	----------	-------------------	--	--	--	--------------

рецепту	наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сл. маслом	230/10	6,36	11,69	45,44	313,60	1,00
420	Сосиска в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	37,58	98,60	1,60
ПР	Батон " Особый"	40	3,20	0,48	18,44	90,88	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>23,24</b>	<b>29,07</b>	<b>128,36</b>	<b>774,08</b>	<b>2,60</b>
	<b>Обед</b>						
96	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	250	6,64	2,66	11,40	275,28	3,28
251	Поджарка из свинины	30/15	9,15	11,90	1,76	150,33	1,45
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	4,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>24,88</b>	<b>23,43</b>	<b>94,54</b>	<b>803,35</b>	<b>26,89</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1305</b>	<b>48,12</b>	<b>52,50</b>	<b>222,90</b>	<b>1577,43</b>	<b>29,49</b>

### День 13

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
287	Голубцы с мясом (говядина) и рисом(ленивые)	90/30	10,03	9,39	5,28	131,79	0,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	160	10,65	10,01	64,15	216,38	6,87
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Мандарины свежие	90	1,15	0,25	10,41	48,60	54,00
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>24,62</b>	<b>20,17</b>	<b>117,24</b>	<b>562,23</b>	<b>60,87</b>
	<b>Обед</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	5,60	36,45	3,22

108	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят,зеленью	250	8,31	7,91	15,39	198,22	6,20
265	Плов из свинины	40/150	15,20	16,00	46,10	338,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>27,65</b>	<b>26,56</b>	<b>121,30</b>	<b>808,93</b>	<b>9,84</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1360</b>	<b>52,27</b>	<b>46,73</b>	<b>238,54</b>	<b>1371,16</b>	<b>70,71</b>

#### День 14

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины,мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	60/50	12,80	15,40	0,00	182,00	0,74
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	6,49	41,21	260,00	0,00
377	Чай фруктовый ( смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочка " Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,43	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,28</b>	<b>25,02</b>	<b>96,37</b>	<b>711,89</b>	<b>0,74</b>
	<b>Обед</b>						
84	Борщ с фасолью и картофелем, на бульоне мяса цыплят, сметаной и зеленью	250	3,56	5,03	14,16	117,0	9,18
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	7,65	14,70	7,73	194,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	5,30	26,30	168,45	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР/336	Сырники "Домашние", соус черносмородиновый	45/20	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>28,29</b>	<b>33,71</b>	<b>93,15</b>	<b>744,11</b>	<b>9,94</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1315</b>	<b>55,57</b>	<b>58,73</b>	<b>189,52</b>	<b>1456,00</b>	<b>10,68</b>

#### День 15

#### Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины,мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С

	<b><i>Завтрак</i></b>						
71	Овощи натуральные свежие ( помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
258	Мясо духовое(свинина)	45/180	10,10	4,40	19,98	247,20	10,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,45	32,01	132,80	50,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,20</b>	<b>7,57</b>	<b>75,16</b>	<b>510,40</b>	<b>65,19</b>
	<b><i>Обед</i></b>						
25	Салат "Степной"	50	0,87	3,09	4,62	49,75	6,52
101	Суп картофельный с крупой (рисовой) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	6,31	9,28	16,20	153,25	0,50
390/331	Котлета рыбная (горбуша) "Любительская", соус	50/30	9,08	2,32	3,04	82,40	2,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	150	9,98	9,45	60,14	280,86	5,00
376	Чай фруктовый (брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	4,50
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>29,06</b>	<b>24,80</b>	<b>124,08</b>	<b>784,32</b>	<b>18,52</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>43,26</b>	<b>32,37</b>	<b>199,24</b>	<b>1294,72</b>	<b>83,71</b>
	<b>Всего за 15 дней</b>		<b>752,30</b>	<b>758,17</b>	<b>3051,70</b>	<b>23860,50</b>	<b>529,01</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>50,15</b>	<b>50,54</b>	<b>203,40</b>	<b>1590,70</b>	<b>35,30</b>