



день: 6 понедельник
неделя: 2
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

17.11.25

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	21,6
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	28,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,41
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,2
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17	10
	Итого:	511	17,67	21,85	67,76	517,52	72



18.11.25

день: 7 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак							
№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,10	5,80	81,5	2,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	20,10	18,70	17,20	318,00	114
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	3,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	8
	Итого:	606	27,65	25,66	61,16	578,50	130



19.11.25

день: 8 среда
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	Завтрак							
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6	0,45	84,9	11	
54-9к-2020	КАША вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	17,3	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	13	
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	2,16	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	1,2	
Пром.	фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	15,6	
	Итого:	661	25,2	24,26	101,26	724,35	87	



20.11.25

день: 9 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,87	22,00	5,50	295,7	40
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,10	5,80	81,5	2,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	18
54-2п-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,4
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,2
	Итого:	561,00	26,82	37,46	60,61	680,55	102



21.11.25

10 пятница
7-11 лет

день:
возрастная категория:

№ рец.	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-5с-2020	Суп с фрикадельками мясными и овощами	200	8,64	4,32	13,92		129	68
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	6,00	3,60	12,60		100,40	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	2,16
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,6	1,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6		143,4	25,5
	Итого:	596	20,09	8,38	81,78		476,9	111