



"СОГЛАСОВАНО"
Директор ИБОУ СОШ № 2

Гаврилов В.И.

Директор ООО "Мария"

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА С
2023 г

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧ.	185	6,87	10,2	36,8	290,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1/1.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	720	14,62	25,1	83,41	586,16	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	20,00	23,40	13,80	248,50	340/1.
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	25	0,45	3,35	1,3	38	101
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,6	0	31,4	124	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1/1.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	695	23,96	35,75	69,26	576,4	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,16	10,88	10,80	189,76	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	20,41	24,85	116,77	813,17	

ОБЕД 2ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	139
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	19,61	5,41	4,7	146	501/1.
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	508/2.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	37,39	18,36	121,13	746,31	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	22,8	18,6	28,35	364,5	358/1А
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1/1.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	705	25,91	27,60	66,11	588,4	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	7,16	10,88	10,80	134,76	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	750	19,56	15,68	104,74	569,56	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР Р/М	60	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	2,64	4,30	15,12	114,4	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	9,50	19,20	8,60	159,20	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	22,29	34,03	126,48	804,95	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР Р/М	60	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	2,64	4,30	15,12	114,4	149
ПЛОВ С МЯСОМ	180	10,6	10,8	21,8	330	492/1.
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	850	20,15	19,63	118,44	823,59	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	4,90	5,50	13,10	229,00	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	6,40	3,60	18,30	196,60	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	725	14,4	9,8	69,1	572,5	
Суточный рацион, %	24,4					

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	20,00	23,40	13,80	248,50	340/1.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15	59	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	750	27,75	38,3	60,41	545,06	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,78	4,40	5,10	60,05	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,51	6,39	29,90	191,675	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	4,90	5,50	13,10	219,00	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	18,04	23,14	124,30	815,63	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,78	4,40	5,10	60,05	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,51	6,39	29,90	191,675	110
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,16	10,88	10,80	134,76	499/1.
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	20,92	27,49	112,88	778,39	

Четверг

№	чекская ценность,	Пищевые вещества		Белки, г	Жиры, г	Уг., г	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда
		г	г					

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

516	245	29,38	5,12	4,37	8,30	0,01	170	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ
685	58	15	0	0,2	0	0	200	ЧАЙ С САХАРОМ
4	73,35	22,05	0,45	2,4	0,45	0,4	20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
2/1	40	8	0,4	1,3	0,4	0,4	10	ХЛЕБ РЖАНОЙ
3	25,9	4,83	0,33	0,4	0,45	0,4	100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ
	121,4	9	7	5,6	7	5,6	200	Молоко
	416,35	74,43	5,97	8,27	7	8,27	700	Итого за прием пищи:

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

96	77,00	0,06	8,30	0,01	8,30	0,01	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
97	71,66	8,85	5,90	4,64	5,90	4,64	15	СЫР
451	250,6	36,8	10,2	6,87	10,2	6,87	185	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ
685	58	15	0	0,2	0	0,2	180	ЧАЙ С САХАРОМ
3	25,9	4,83	0,33	0,4	0,45	0,4	100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ
1/1	73,35	22,05	0,45	2,4	0,45	2,4	30	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ
	121,4	9	7	5,6	7	5,6	200	Молоко
	556,51	87,59	25,18	14,52	25,18	14,52	720	Итого за прием пищи:

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

№	чекская ценность,	Пищевые вещества		Белки, г	Жиры, г	Уг., г	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда
		г	г					
96	77,00	0,06	8,30	0,01	8,30	0,01	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
97	71,66	8,85	5,90	4,64	5,90	4,64	15	СЫР
451	250,6	36,8	10,2	6,87	10,2	6,87	185	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ
685	58	15	0	0,2	0	0,2	180	ЧАЙ С САХАРОМ
3	25,9	4,83	0,33	0,4	0,45	0,4	100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ
1/1	73,35	22,05	0,45	2,4	0,45	2,4	30	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ
	121,4	9	7	5,6	7	5,6	200	Молоко
	556,51	87,59	25,18	14,52	25,18	14,52	720	Итого за прием пищи:

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

№	чекская ценность,	Пищевые вещества		Белки, г	Жиры, г	Уг., г	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда
		г	г					
96	77,00	0,06	8,30	0,01	8,30	0,01	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
97	71,66	8,85	5,90	4,64	5,90	4,64	15	СЫР
451	250,6	36,8	10,2	6,87	10,2	6,87	185	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ
685	58	15	0	0,2	0	0,2	180	ЧАЙ С САХАРОМ
3	25,9	4,83	0,33	0,4	0,45	0,4	100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ
2/1	73,35	22,05	0,45	2,4	0,45	2,4	30	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ
	121,4	9	7	5,6	7	5,6	200	Молоко
	556,51	87,59	25,18	14,52	25,18	14,52	720	Итого за прием пищи:

ОБЕД 3 ВАРИАНТ

№	чекская ценность,	Пищевые вещества		Белки, г	Жиры, г	Уг., г	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда
		г	г					
96	77,00	0,06	8,30	0,01	8,30	0,01	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
97	71,66	8,85	5,90	4,64	5,90	4,64	15	СЫР
451	250,6	36,8	10,2	6,87	10,2	6,87	185	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ
685	58	15	0	0,2	0	0,2	180	ЧАЙ С САХАРОМ
3	25,9	4,83	0,33	0,4	0,45	0,4	100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ
2/1	73,35	22,05	0,45	2,4	0,45	2,4	30	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ
	121,4	9	7	5,6	7	5,6	200	Молоко
	556,51	87,59	25,18	14,52	25,18	14,52	720	Итого за прием пищи:

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	750	21,53	12,77	96,64	541,03	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	170	17,36	23,94	44,66	335,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1/1.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	730	21,27	33,09	89,77	583,85	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,60	7,10	3,00	47,4	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	3	4,5	10,1	90,375	140/1.
ПЛОВ	180	10,6	10,8	21,8	330	492
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	880	20,2	23,8	95,3	731,825	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,60	7,10	3,00	47,4	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	3	4,5	10,1	90,375	140/1.
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	717
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10,00	287,95	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	940	19,87	30,99	104,74	841,935	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	19,61	5,41	4,7	146	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	6,15	35,25	294	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	14,6	58,1	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	750	27,76	12,26	77,25	587	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	3,12	6,16	32,96	200	728/1.
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6	11,2	26,4	238	302
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	760	12,22	18,06	97,06	584,9	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,51	6,39	29,90	191,675	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	19,61	5,41	4,7	146	501
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	39,32	17,54	141,51	891,53	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,51	6,39	29,90	191,675	110
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	717,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	22,78	21,85	129,96	823,57	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	6,87	10,2	36,8	250,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	1/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	720	14,92	25	90,11	585,71	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96,00
ОМЛЕТ	150	20,00	23,40	13,80	248,50	340/1.
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	25	0,45	3,35	1,3	38	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1/1.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	725	23,96	35,75	69,26	576,4	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	140,00
ПЛОВ	200	10,6	10,8	21,8	330	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	900	21,11	19,08	117,41	788,39	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	140,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	4,90	5,50	13,10	219,00	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	330/1.
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	940	18,65	19,78	129,95	829,55	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	150/20	8,00	12,90	34,95	297,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	1/1.
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	710	11,01	21,98	76,89	531,25	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ	135/30	17,36	23,94	44,66	305,50	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	705	20,37	32,69	98,17	579,85	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,16	10,88	10,80	134,76	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	21,21	25,00	124,12	813,27	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	139
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	4,90	5,50	13,10	219,00	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	18,33	20,65	135,54	850,51	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	9,87	17,33	8,8	406	451/1.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	710	12,97	18,03	46,5	552,9	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,87	10,2	36,8	250,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	715	14,52	25,18	87,59	556,51	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,60	7,10	3,00	47,4	45,00
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	132
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	423,00
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	330/1.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	21,57	26,82	106,49	701,765	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,60	7,10	3,00	47,4	45,00
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	10,6	10,8	21,8	330	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	850	20,2	23,8	95,3	731,825	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	170/30	17,36	23,94	44,66	305,50	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	2,4	0,45	22,05	73,35	1/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	740	21,27	33,09	89,77	553,85	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	7,16	10,88	10,80	134,76	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	750	19,56	15,68	104,74	569,56	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР Р/М	60	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	2,64	4,30	15,12	114,4	149,00
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	9,50	19,20	8,60	159,20	439,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	717,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	22,29	34,03	126,48	804,95	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР Р/М	60	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	2,64	4,30	15,12	114,4	149,00
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	19,61	5,41	4,7	146	501/1.
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	512,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
Итого за прием пищи:	910	32,91	20,39	139,84	837,59	