

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ №

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор ООО "Мария"

Гаврилов В.И.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ И "ДЕТЕЙ МОБИЛИЗОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ" ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА С сентября 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.	200	6,87	10,2	36,8	290,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	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
Итого за прием пищи:		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	200	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	30	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
Итого за прием пищи:		23,96	35,75	69,26	576,4	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0,72	3,12	5,7	50,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	7,16	10,88	10,80	189,76	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		20,41	24,85	116,77	813,17	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0,72	3,12	5,7	50,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	139
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	19,61	5,41	4,7	146	501/1.
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,9	4,1	39,84	221,9	508/2.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		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	180	22,8	18,6	28,35	364,5	358/1А
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	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
Итого за прием пищи:		25,91	27,60	66,11	588,4	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	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	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
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
Итого за прием пищи:		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	100	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	2,64	4,30	15,12	114,4	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,50	19,20	8,60	159,20	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		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	100	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	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	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		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	100	4,90	5,50	13,10	229,00	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	6,40	3,60	18,30	196,60	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
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
Итого за прием пищи:		14,4	9,8	69,1	572,5	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	250	20,00	23,40	13,80	248,50	340/1.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0	15	59	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
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
Итого за прием пищи:		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	100	0,78	4,40	5,10	60,05	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	5,51	6,39	29,90	191,675	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	4,90	5,50	13,10	219,00	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	198,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
Итого за прием пищи:		18,04	23,14	124,30	815,63	

ОБЕД 2 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	100	0,78	4,40	5,10	60,05	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	5,51	6,39	29,90	191,675	110
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	7,16	10,88	10,80	134,76	499/1.
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
Итого за прием пищи:		20,92	27,49	112,88	778,39	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/40.	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
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
Итого за прием пищи:		8,27	5,97	74,43	416,35	

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	200	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	50	2,4	0,45	22,05	73,35	1/1.
Итого за прием пищи:		14,52	25,18	87,59	556,51	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ		2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ		5,70	4,30	29,44	171,9	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		4,90	5,50	13,10	219,00	461
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ		0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		23,89	22,72	161,85	962,95	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	100	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	5,70	4,30	29,44	171,9	132
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	7,03	11,99	10,00	287,95	423
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	330/1.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		24,89	30,09	150,61	939,06	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	100	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	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
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
Итого за прием пищи:		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	180	17,36	23,94	44,66	335,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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
Итого за прием пищи:		21,27	33,09	89,77	583,85	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,60	7,10	3,00	47,4	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	250	3	4,5	10,1	90,375	140/1.
ПЛОВ	220	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	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		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	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,60	7,10	3,00	47,4	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	250	3	4,5	10,1	90,375	140/1.
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	717
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	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	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		19,87	30,99	104,74	841,935	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	180	19,61	5,41	4,7	146	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,25	6,15	35,25	294	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	14,6	58,1	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
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
Итого за прием пищи:		27,76	12,26	77,25	587	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20.	3,12	6,16	32,96	200	728/1.
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	11,2	26,4	238	302
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
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
Итого за прием пищи:		12,22	18,06	97,06	584,9	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	5,51	6,39	29,90	191,675	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	180	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	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		39,32	17,54	141,51	891,53	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	5,51	6,39	29,90	191,675	110
ГУЛЯШ	100	8,73	7,82	11,75	147,78	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	717,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		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	200	6,87	10,2	36,8	250,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	29,4	128,45	1/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
Итого за прием пищи:		14,92	25	90,11	585,71	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96,00
ОМЛЕТ	250	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	30	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
Итого за прием пищи:		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 ЗДОРОВЬЕ	100	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,30	29,44	171,9	140,00
ПЛОВ	220	10,6	10,8	21,8	330	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
Итого за прием пищи:		21,11	19,08	117,41	788,39	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,30	29,44	171,9	140,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	4,90	5,50	13,10	219,00	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	330/1.
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
Итого за прием пищи:		18,65	19,78	129,95	829,55	

Среда

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
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	230	8,00	12,90	34,95	297,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,33	4,83	25,9	1/1.
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	2,4	0,45	22,05	73,35	3
Итого за прием пищи:		11,01	21,98	76,89	531,25	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ	185/30.	17,36	23,94	44,66	305,50	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,45	22,05	73,35	1/1.
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9	3
Итого за прием пищи:		20,37	32,69	98,17	579,85	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,72	3,12	5,7	50,4	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	7,16	10,88	10,80	134,76	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		21,21	25,00	124,12	813,27	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,72	3,12	5,7	50,4	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	139
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	4,90	5,50	13,10	219,00	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	198,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		18,33	20,65	135,54	850,51	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	220	9,87	17,33	8,8	406	45/1.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
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
Итого за прием пищи:		12,97	18,03	46,5	552,9	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	200	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	50	2,4	0,45	22,05	73,35	1/1.
Итого за прием пищи:		14,52	25,18	87,59	556,51	

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	100	0,60	7,10	3,00	47,4	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	3	4,5	10,1	90,375	132
ГУЛЯШ	100	8,73	7,82	11,75	147,78	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	330/1.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		21,57	26,82	106,49	701,765	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0,60	7,10	3,00	47,4	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	3	4,5	10,1	90,375	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	220	10,6	10,8	21,8	330	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		20,2	23,8	95,3	731,825	

Пятница

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 ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	185/30.	17,36	23,94	44,66	305,50	358
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	2/1.
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
Итого за прием пищи:		21,27	33,09	89,77	553,85	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	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	30	1,6	0,3	14,7	48,9	4
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
Итого за прием пищи:		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	100	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	2,64	4,30	15,12	114,4	149,00
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,50	19,20	8,60	159,20	439,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	717,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		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	100	0,51	3,13	4,72	49,14	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	2,64	4,30	15,12	114,4	149,00
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	180	19,61	5,41	4,7	146	501/1.
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	198,00	512,00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	2/1.
Итого за прием пищи:		32,91	20,39	139,84	837,59	