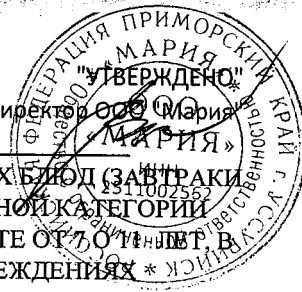


"СОГЛАСОВАНО"

Директор УБОО СОШ № 32

Гаврилов В.И.

Директор ООУ «Мария»



ОДНО НЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых БлюД (Завтрак и Обеды) для организации питания питания льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с овз) в возрасте от 7 до 17 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях \* УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА с сентября 2023г  
**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>14,62</b>	<b>25,1</b>	<b>83,41</b>	<b>586,16</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,96</b>	<b>35,75</b>	<b>69,26</b>	<b>576,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,84</b>	<b>50,68</b>	<b>121,63</b>	<b>951,16</b>	

**2 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед 1 вариант</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>20,41</b>	<b>24,85</b>	<b>116,77</b>	<b>813,17</b>	
<b>Обед 2 вариант</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34,79</b>	<b>17,56</b>	<b>105,13</b>	<b>668,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>115,09</b>	<b>82,42</b>	<b>438,88</b>	<b>2854,9</b>	

## Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>25,91</b>	<b>27,60</b>	<b>66,11</b>	<b>588,4</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,56</b>	<b>15,68</b>	<b>104,74</b>	<b>569,56</b>	

<b>ОБЕД</b>						
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,31</b>	<b>23,11</b>	<b>155,98</b>	<b>857,1</b>	

### 2 СМЕНА

#### 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>22,29</b>	<b>34,03</b>	<b>126,48</b>	<b>804,95</b>	
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>34,3</b>	

#### Обед 2 вариант

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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>20,15</b>	<b>19,63</b>	<b>118,44</b>	<b>823,59</b>	

### ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>2890</b>	<b>85,89</b>	<b>95,09</b>	<b>466,56</b>	<b>1628,54</b>	

Итого за прием пищи:									
Итого за прием пищи:	280								
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58				110/а
БУЛОЧКА НОВИНКА	80	6,3	6,4	39,8	233,0				444
<b>ПОЛДНИК</b>									
Итого за прием пищи:	1000	20,92	27,49	112,88	778,39				
Молоко	200	5,6	7	9	121,4				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40				2/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9				4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58				685
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245				516
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,16	10,88	10,80	134,76				499/1
БОРЩ	200	5,51	6,39	29,90	191,675				110
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,78	4,40	5,10	60,05				16

**Обед 2 вариант**

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

**Обед 1 вариант**

Итого за прием пищи:	470	34,24	49,09	110,41	854,785				
Итого за прием пищи:	470								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	14,7	48,9				4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58				685
БОРЩ	200	5,51	6,39	29,90	191,675				110
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,78	4,40	5,10	60,05				16

**ОБЕД**

Итого за прием пищи:	685	27,75	38,3	60,41	545,06				
Молоко	200	5,6	7	9	121,4				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9				3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40				2/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9				4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0	15	59				686
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	20,00	23,40	13,80	248,50				340/1
Сыр	15	4,64	5,90	8,85	71,66				97
МАСЛО сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00				96

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

Итого за прием пищи:	750	14,4	9,8	69,1	572,5				
Молоко	200	5,6	7	9	121,4				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,33	4,83	25,9				3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40				2/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9				4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58				685
ГОРХОВОЕ ПОРЕ	150	6,40	3,60	18,30	196,60				330
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	4,90	5,50	13,10	229,00				461

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

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

**Среда**

## Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>8,27</b>	<b>5,97</b>	<b>74,43</b>	<b>416,35</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>14,52</b>	<b>25,18</b>	<b>87,59</b>	<b>556,51</b>	

<b>ОБЕД</b>						
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	132,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,34</b>	<b>35,88</b>	<b>161,56</b>	<b>849,41</b>	

### 2 СМЕНА

#### Обед 1 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	4,90	5,50	13,10	219,00	461
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,89</b>	<b>22,72</b>	<b>161,85</b>	<b>962,95</b>	

#### Обед 2 вариант

ВИНЕГРЕТ	100	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	132
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10,00	287,95	423
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,89</b>	<b>30,09</b>	<b>150,61</b>	<b>939,06</b>	

#### ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>96,97</b>	<b>104,7</b>	<b>566,27</b>	<b>3522,88</b>	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	90	11,20	6,50	4,00	162,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24</b>	<b>11,45</b>	<b>88,89</b>	<b>555,65</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	150/20	17,36	23,94	44,66	335,50	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21,27</b>	<b>33,09</b>	<b>89,77</b>	<b>583,85</b>	

**ОБЕД**

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.
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,07</b>	<b>44,69</b>	<b>117,87</b>	<b>779,625</b>	

**2 СМЕНА**

**Обед 1 вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>20,2</b>	<b>23,8</b>	<b>95,3</b>	<b>731,825</b>	

**Обед 2 вариант**

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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>19,87</b>	<b>30,99</b>	<b>104,74</b>	<b>841,935</b>	

**ПОЛДНИК**

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>80,04</b>	<b>106,98</b>	<b>378,58</b>	<b>2969,055</b>	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27,76</b>	<b>12,26</b>	<b>77,25</b>	<b>587</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>12,22</b>	<b>18,06</b>	<b>97,06</b>	<b>584,9</b>	

ОБЕД

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ	200	5,51	6,39	29,90	191,675	110
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>18,03</b>	<b>24,84</b>	<b>155,98</b>	<b>957,575</b>	

2 СМЕНА

Обед 1 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>39,32</b>	<b>17,54</b>	<b>141,51</b>	<b>891,53</b>	

Обед 2 вариант

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>22,78</b>	<b>21,85</b>	<b>129,96</b>	<b>823,57</b>	

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/a
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>107,38</b>	<b>82,89</b>	<b>497,28</b>	<b>3165,365</b>	

## Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>14,92</b>	<b>25</b>	<b>90,11</b>	<b>585,71</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,96</b>	<b>35,75</b>	<b>69,26</b>	<b>576,4</b>	

<b>ОБЕД</b>						
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,77</b>	<b>43,18</b>	<b>134,82</b>	<b>921,44</b>	

## 2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед 1 вариант</b>						
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	180	10,6	10,8	21,8	330	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>21,11</b>	<b>19,08</b>	<b>117,41</b>	<b>788,39</b>	

<b>Обед 2 вариант</b>						
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	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,45	22,05	73,35	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,3	0,4	8	40	2/1.
молоко	200	5,6	7	9	121,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>18,65</b>	<b>19,78</b>	<b>129,95</b>	<b>829,55</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>79,61</b>	<b>79,89</b>	<b>465,16</b>	<b>3036,6</b>	

## Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	170	8,00	12,90	34,95	297,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>11,01</b>	<b>21,98</b>	<b>76,89</b>	<b>531,25</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ	165	17,36	23,94	44,66	305,50	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>20,37</b>	<b>32,69</b>	<b>98,17</b>	<b>579,85</b>	

<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М	60	0,72	3,12	5,7	50,4	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,25</b>	<b>40,29</b>	<b>136,71</b>	<b>807,31</b>	

### 2 СМЕНА

#### 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 Р/М	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>21,21</b>	<b>25,00</b>	<b>124,12</b>	<b>813,27</b>	

#### Обед 2 вариант

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>18,33</b>	<b>20,65</b>	<b>135,54</b>	<b>850,51</b>	

#### ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>81,17</b>	<b>88,1</b>	<b>498,4</b>	<b>3196,1</b>	



### Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	9,87	17,33	8,8	406	451/1.
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>12,97</b>	<b>18,03</b>	<b>46,5</b>	<b>552,9</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>14,52</b>	<b>25,18</b>	<b>87,59</b>	<b>556,51</b>	

<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,60	7,10	3,00	47,4	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	15	58	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>18,32</b>	<b>36,78</b>	<b>115,69</b>	<b>752,285</b>	

### 2 СМЕНА

<b>Обед 1 вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,60	7,10	3,00	47,4	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	132
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.
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>17,74</b>	<b>24,5</b>	<b>107,84</b>	<b>772,985</b>	

<b>Обед 2 вариант</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,60	7,10	3,00	47,4	45
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>20,2</b>	<b>23,8</b>	<b>95,3</b>	<b>731,825</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>81,44</b>	<b>93,9</b>	<b>401,64</b>	<b>2918,445</b>	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	200	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>21,27</b>	<b>33,09</b>	<b>89,77</b>	<b>553,85</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,56</b>	<b>15,68</b>	<b>104,74</b>	<b>569,56</b>	

<b>ОБЕД</b>						
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0	31,4	124	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	29,4	128,45	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,31</b>	<b>23,11</b>	<b>155,98</b>	<b>857,1</b>	

**2 СМЕНА**

**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	149,00
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>22,29</b>	<b>34,03</b>	<b>126,48</b>	<b>804,95</b>	

**Обед 2 вариант**

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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>32,91</b>	<b>20,39</b>	<b>139,84</b>	<b>837,59</b>	

**ПОЛДНИК**

БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	80	6,3	6,4	39,8	233,0	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,2	0	15	58	110/а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>111,41</b>	<b>96,61</b>	<b>509,36</b>	<b>3161,94</b>	