

СОГЛАСОВАНО
 (должность) **УГАЦ ИО**

(ФИО) **Иванов И.И.**



УТВЕРЖДЕНО
 (должность) **Иванов И.И.**
 (ФИО)
 (дата) **2023.09.09**

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет,
 в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях
 Уссурийского городского округа
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 Понедельник

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,51	3,14	25,83	201,65	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	17,88	18,3	75,85	542,99	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,19	9,115	32,98	255,13	340/1
ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	565	17,82	18,4	76,6	538,56	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ТТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1

Итого за прием пищи:	860	27,4	27,18	113,18	803,76	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	9,62	0,3	11,5	20,3	508
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Итого за прием пищи:	860	27,40	27,46	113,78	803,75	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	13,2	9,14	35,69	275,32	358/1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	590	17,93	18,4	76,86	545	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛЮЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	8,82	13,35	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,22	77,34	544	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,00	4,84	4,25	67,41	
МАСЛОМ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	100	7,65	15,43	11,45	224,05	439
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Итого за прием пищи:	860	28,35	28,98	116,82	856,8	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,00	6,47	4,25	140,27	
---	-----	------	------	------	--------	--

СУП ПРЕЧЕНЬБЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ШОП С МЯСОМ	220	10,80	19,23	35,99	301,20	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	800	27	26,85	114,9	816,01	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ОМЛЕТ	250	8,97	3,05	0,6	226,57	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	33,35	5,08	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	605	18,18	18,36	77,1	549,44	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	7,20	4,14	18,54	134,82	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	18	18,22	75,84	549,44	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	8,21	2,2	120,2	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	6,32	4,32	14,64	141,40	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	28,50	298,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,47	26,22	125,96	821,88	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ВИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	3,08	6,06	10,02	221,47	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,12	0,72	20,95	199,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	26,60	26,40	113,79	803,75	

Четверг

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	36,61	347,16	516/1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	560	17,97	18,36	75,85	538,57	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	75,88	549,44	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	132
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	25,65	26,64	109,2	775,54	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
ВИНЕГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28	
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11	330
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,7	20,42	5	173,94	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,32	28,42	116,62	828,2	

Пятница

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	100	9,02	8,60	6,60	135,87	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	18,04	18,58	77,34	544	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ	250	13,45	9,32	36,17	268,88	508
МОЛОЧНЫМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	590	18,18	18,58	77,34	538,56	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	79,43	140	
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88	140	
ПЮФ	200	20,49	7,69	30,20	358,40	492	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1а	
Итого за прием пищи:	790	26,13	28,98	109,34	822,02		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	0,01	0,10	53,3	140	
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88	140	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717	
ГУЛЯШ	100	16,00	0,01	1,57	200,00	685	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1а	
Итого за прием пищи:	870	26,68	28,87	115,41	828,29		

Итого за 5 дней с вариантом 1 завтрака	90	18	18,4	76,6	544	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	90	90	92	383	2720	
Итого за 5 дней с вариантом 2 завтрака	18	18	18,4	76,6	544	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	135,00	138,00	138,00	574,50	4080,00	
Итого за 5 дней обеда 1 вариант	27	27	27,6	114,9	816	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	135,00	138,00	138,00	574,50	4080,00	
Итого за 5 дней обеда 2 вариант	27	27	27,6	114,9	816	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	135,00	138,00	138,00	574,50	4080,00	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	16,22	1,5	48,71	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПШОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,58	77,34	538,56	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	5,54	12,2	13,06	187,03	728
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,92	5,22	24,3	171	302
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПШОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,98	18,58	76,6	549,44	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	87,49	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	12,62	1,5	208,71	501
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860,00	27,58	28,98	113,62	775,20	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	100	5	12	6,01	300,01	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	26,59	28,01	116,63	816,01	

Вторник

	Пищевые вещества
	Энергетическая ценность
	№ рецептур

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал			№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	8,45	3,8	24,54	198,23
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	555	17,84	18,4	75,88	538,57
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,55	8,935	32,22	266
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	565	18,18	18,22	75,84	549,43

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЭДОРОВЬЕ	100	0,00	0,00	7,00	23,00	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	
ПЛОВ	200	21,00	17,40	30,20	358,40	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Итого за прием пищи:	780	26,32	26,88	109,28	775,66	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ЭДОРОВЬЕ	100	0,80	1,50	3,68	76,85
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21
ПОРЕ ИЗ КРУТЫ ГОРОХОВОЙ	180	8,39	2,23	24,74	120,78
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	860	27,02	27,18	113,67	803,76

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	13,25	9,70	34,11	275,32	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	

БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	560	18	18,4	76,6	544	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫРНИКИ	215	12,63	9,76	11,10	171,24	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	77,34	538,56	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	7,1	37,44	355,16	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,1	28,98	111,38	856,8	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП СТОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,40	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	25,92	27,51	113,6	803,77	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	13,64	17,06	36,6	358,02	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	18,16	18,22	75,84	549,43	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451

ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
Итого за прием пищи:	555	17,84	18,4	75,88	538,57	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	100	12,01	16,60	17,72	337,15	330
ГОРХОВОЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Итого за прием пищи:	860	27,3	26,45	120,645	856,8	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	200	20,22	19,98	69,80	510,70	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Итого за прием пищи:	780,00	27,12	27,60	115,01	818,24	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	245	13,45	9,14	36,17	279,76	358
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	585	18,18	18,4	77,34	549,44	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	13,35	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,22	77,34	544	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
Белки, г	Жиры, г		
27,3	26,45	856,8	
27,12	27,60	818,24	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	в % от суточной нормы
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	0,00	14,06	38,40	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	18,00	4,40	211,80	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	26,7	26,71	119,575	815,54	
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	2,90	0,93	89,60	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	512
ГОЛШЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	28,35	27,7	115,59	838,22	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА	90	92	383	2720		
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544		
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	90	92	383	2720		
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544		
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ	135,00	138,00	574,50	4080		
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816		
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ	135,00	138,00	574,50	4080		
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816		

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА	180	184	766	5440		
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	180	184	766	5440		
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ	270	276	1149	8160		
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816		