

СОГЛАСОВАНО  
 (должность) *Мелиц Н.О.*  
 (ФИО) *Мелиц Н.О.*  
 01.09.2023



УТВЕРЖДАЮ  
*С.В.И.В.С.* (должность)  
 (ФИО)  
 01.09.2023 (дата)

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждений Учсурского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,88</b>	<b>18,3</b>	<b>75,85</b>	<b>542,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,82</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>538,56</b>	

ОБЕД (2/3)

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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,58</b>	<b>17,68</b>	<b>61,12</b>	<b>514,93</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 СМЕНА</b>						
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,4</b>	<b>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,40</b>	<b>27,46</b>	<b>113,78</b>	<b>803,75</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110a
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>280</b>	<b>7,10</b>	<b>6,40</b>	<b>62,90</b>	<b>326,97</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 СМЕНА</b>						
<b>Вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,93</b>	<b>18,4</b>	<b>76,86</b>	<b>545</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ШТИЛЫ	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
ШЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,22</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>						
Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,00	4,84	4,25	67,41	149
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	439
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>10,42</b>	<b>3,97</b>	<b>67,33</b>	<b>349,35</b>	

<b>2 СМЕНА</b>						
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>						
Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>						
Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,00	4,84	4,25	67,41	149
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	439
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	7,65	15,43	11,45	224,05	717
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,35</b>	<b>28,98</b>	<b>116,82</b>	<b>856,8</b>	

<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
<b>САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ</b>						
100	0,00	6,47	4,25	140,27		
<b>СУП ГРЕЧНЕВЫЙ</b>						
250	11,28	0,07	21,57	131,49	149	
<b>ПЛОД С МЯСОМ</b>						
220	10,80	19,23	35,99	301,20	639	
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>						
180	0,8	0,12	28,79	118,62	4	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>						
30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1	
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>						
20	1,7	0,66	9,66	51,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>26,85</b>	<b>114,9</b>	<b>816,01</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>						
Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г			
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,80	9,92	31,80	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110a
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,6</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>	

Среды

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫР		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
ПУОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>605</b>	<b>18,18</b>	<b>18,36</b>	<b>77,1</b>	<b>549,44</b>	
	<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ТЕФТЕЛИ 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
ПУОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>610</b>	<b>18</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,44</b>	

Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД (2/3)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
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
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>9,62</b>	<b>16,88</b>	<b>30,38</b>	<b>312,56</b>	

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		

Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД 1 ВАРИАНТ		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>27,47</b>	<b>26,22</b>	<b>125,96</b>	<b>821,88</b>	
	<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,60</b>	<b>26,40</b>	<b>113,79</b>	<b>803,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
БУЛОЧКА "НОВИНКА"	80	16,50	3,02	33,60	218,7	444
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>17,30</b>	<b>3,02</b>	<b>56,60</b>	<b>312,70</b>	
<b>Четверг</b>						
<b>1 СМЕНА</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ПЮФДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	1,72	36,61	347,16	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,97</b>	<b>18,36</b>	<b>75,85</b>	<b>538,57</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ПЮФДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>75,88</b>	<b>549,44</b>	
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>5,32</b>	<b>11,29</b>	<b>44,97</b>	<b>312,07</b>	
<b>2 СМЕНА</b>						
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>5,32</b>	<b>11,29</b>	<b>44,97</b>	<b>312,07</b>	

Прием пищи, 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	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>5,32</b>	<b>11,29</b>	<b>44,97</b>	<b>312,07</b>	
<b>2 СМЕНА</b>						
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, 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	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>5,32</b>	<b>11,29</b>	<b>44,97</b>	<b>312,07</b>	

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25,65</b>	<b>26,64</b>	<b>109,2</b>	<b>775,54</b>	

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

ВИНЕГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28	
РАССОЛЬНИК 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,32</b>	<b>28,42</b>	<b>116,62</b>	<b>828,2</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>	<b>235,9</b>	

**Пятница**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,04</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	79,43	

СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88	140
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>3,09</b>	<b>20,3</b>	<b>72,79</b>	<b>385,92</b>	

**2 СМЕНА**

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

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	79,43	
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88	140
ПЛОД	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	2/1a
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,13</b>	<b>28,98</b>	<b>109,34</b>	<b>822,02</b>	

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	0,01	0,10	53,3	
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	
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	2/1a
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,68</b>	<b>28,87</b>	<b>115,41</b>	<b>828,29</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,10	41,70	270,3	424
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110a
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,76</b>	<b>10,1</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	

## ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	5,54	12,2	13,06	187,03	728
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,98</b>	<b>18,58</b>	<b>76,6</b>	<b>549,44</b>	

## ОБЕД

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	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,00</b>	<b>6,88</b>	<b>70,96</b>	<b>297,97</b>	

## 2 СМЕНА

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

## 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	685
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860,00</b>	<b>27,58</b>	<b>28,98</b>	<b>113,62</b>	<b>775,20</b>	

## ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	685
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
ГУЛЯШ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,59</b>	<b>28,01</b>	<b>116,63</b>	<b>816,01</b>	

## ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,40	6,50	39,90	232,97	422
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110a
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>	

Вторник



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	I СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97	
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,4</b>	<b>75,88</b>	<b>538,57</b>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,55	8,935	32,22	266	340/1	
ЗЕЛЕНЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,18</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,43</b>		
<b>ОБЕД (2/3)</b>							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ		100	0,00	0,00	7,00	23,00	140
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>3,62</b>	<b>8,82</b>	<b>69,42</b>	<b>365,46</b>	
<b>2 СМЕНА</b>							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>					
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ		100	0,00	0,00	7,00	23,00	140
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
ПЛОД		200	21,00	17,40	30,20	358,40	492
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>780</b>	<b>26,32</b>	<b>26,88</b>	<b>109,28</b>	<b>775,66</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>							
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ		100	0,80	1,50	3,68	76,85	140
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
ПОРЕ ИЗ КРУПЫ ГОРОХОВОЙ		180	8,39	2,23	24,74	120,78	461
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		100	12,51	13,97	13,17	211,87	461

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,02</b>	<b>27,18</b>	<b>113,67</b>	<b>803,76</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,97	10,10	41,70	270,30	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,77</b>	<b>10,1</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>	

**Среда**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		1 СМЕНА				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	13,25	9,70	34,11	275,32	334
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	

**ОБЕД (2/3)**

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	12,08	2,2	120,2	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,28</b>	<b>20,40</b>	<b>59,32</b>	<b>584,46</b>	

**2 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
<b>Пищевые вещества</b>						
<b>Энергетическая</b>						

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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,1</b>	<b>28,98</b>	<b>111,38</b>	<b>856,8</b>	

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76	227
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,40	512
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25,92</b>	<b>27,51</b>	<b>113,6</b>	<b>803,77</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,4	6,5	39,9	232,97	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>	

**Четверг**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,43</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,4</b>	<b>75,88</b>	<b>538,57</b>	

ОБЕД (2/3)

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
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>4,8</b>	<b>10,76</b>	<b>34,55</b>	<b>352,47</b>	

2 СМЕНА

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

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
РАССОЛЬНИК 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
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,3</b>	<b>26,45</b>	<b>120,645</b>	<b>856,8</b>	

ОБЕД 2 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
РАССОЛЬНИК 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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780,00</b>	<b>27,12</b>	<b>27,60</b>	<b>115,01</b>	<b>818,24</b>	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАТРУШКА ИЗ ПРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,80	2,60	21,70	141,9	410
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>	<b>235,9</b>	

Пятница

1 СМЕНА

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

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

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

ПЮЛДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,18</b>	<b>18,4</b>	<b>77,34</b>	<b>549,44</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
ПРЕЧКА 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
ПЮЛДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,22</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
<b>2 СМЕНА</b>						
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>14,5</b>	<b>0,49</b>	<b>79,055</b>	<b>361,14</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 ПЮРЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,7</b>	<b>26,71</b>	<b>119,575</b>	<b>815,54</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ГОЛЕНЬ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,35</b>	<b>27,7</b>	<b>115,59</b>	<b>838,22</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБЫЧНАЯ	80	5,76	9,92	31,80	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,56</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>	

