

СОГЛАСОВАНО

Кочетков А.О.

(Должность)

(ФИО)

01.09.2023

(Дата)

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Уссурийского городского

Понедельник

УТВЕРЖДЕНО

МБОУ СОШ № 1



С.А. Сидорова (Должность)  
С.А. Сидорова (ФИО)  
01.09.2023 (Дата)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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 ТЕРКУДСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,64	1	26,9	178,96	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,3</b>	<b>15,78</b>	<b>66,6</b>	<b>469</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЗЕЛЕНЬ И 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	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>15,39</b>	<b>15,8</b>	<b>66,97</b>	<b>469,93</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	518,5	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,13</b>	<b>23,74</b>	<b>100,95</b>	<b>705,06</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	518,5	139
ГОШЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	10,1	4,28	14,33	35,88	508/2

ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,23</b>	<b>23,75</b>	<b>100,96</b>	<b>705,06</b>	

**Бюрик**

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 ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99	358/1А
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,43</b>	<b>15,78</b>	<b>66,83</b>	<b>469,37</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	180,6	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	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>15,36</b>	<b>15,78</b>	<b>67,47</b>	<b>474,04</b>	

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,00	0,92	2,55	65,44	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,93	3,96	190,62	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,62</b>	<b>24,8</b>	<b>96,54</b>	<b>740</b>	

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
ПЛОВ С МЯСОМ	180	9,58	5,02	30,10	296,15	492/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,05</b>	<b>24,07</b>	<b>100,63</b>	<b>705,25</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	23	5,64	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15,43</b>	<b>15,81</b>	<b>66,95</b>	<b>469,93</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	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>15,41</b>	<b>15,82</b>	<b>66,98</b>	<b>470,34</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,01</b>	<b>23,65</b>	<b>100,42</b>	<b>735</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	2,42	9,46	9,36	267,22	499/1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23</b>	<b>23,64</b>	<b>100,41</b>	<b>700,34</b>	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ШЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,64	15	37	328,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>15,73</b>	<b>67,09</b>	<b>472,02</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	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ШЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,47</b>	<b>15,91</b>	<b>67,01</b>	<b>470,04</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	461
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,57</b>	<b>22,6</b>	<b>105,5</b>	<b>670,4</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Пятица</b>						
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17	
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ГОРХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТУШЕН ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,44</b>	<b>22,99</b>	<b>100,17</b>	<b>706,95</b>	

Пятица	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак 1 вариант			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Гуляш	90	8,73	7,82	11,75	147,78	423
Гречка отварная	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
Чай с сахаром	180	0	0	5,04	19,98	685
Хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Пшоды и ягоды свежие	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,34</b>	<b>15,9</b>	<b>67,53</b>	<b>469,68</b>	
<b>Завтрак 2 вариант</b>						
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
Ворожрый пудинг	170	10,64	6,43	24,84	193,75	508
Чай с сахаром	200	0	0	5,6	22,2	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
Пшоды и ягоды свежие	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,37</b>	<b>15,69</b>	<b>66,57</b>	<b>465,65</b>	
<b>Обед 1 вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Огурец порционный	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
Суп с клецками и курицей	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
Плов	180	17,40	5,02	42,04	196,15	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>680</b>	<b>24,17</b>	<b>23,71</b>	<b>99,09</b>	<b>674,54</b>	
<b>Обед 2 вариант</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Огурец порционный	60	4,820	0,00	8,90	19,07	
Суп с клецками и курицей	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
Картофельное пюре	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
Гуляш из мяса	90	8,74	0,48	20,01	94,69	
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>740</b>	<b>22,78</b>	<b>24,05</b>	<b>100,33</b>	<b>707,4</b>	

<b>Итого за 5 дней с вариантом 1 завтрака</b>		77	79	335	2350	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
<b>Итого за 5 дней с вариантом 2 завтрака</b>		77	79	335	2350	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
<b>Итого за 5 дней обед 1 вариант</b>		115,5	118,5	502,5	3525	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		23,1	23,7	100,5	705	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ	115,50	118,50	502,50	3525,00
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	23,1	23,7	100,5	705

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,41</b>	<b>15,82</b>	<b>67,1</b>	<b>470,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЫ СО СЛУЩЕНКОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	0,81	21,81	145,1	302
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,46</b>	<b>15,94</b>	<b>66,9</b>	<b>470,52</b>	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,76</b>	<b>23,21</b>	<b>95,5</b>	<b>670</b>	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	3,72	46,5	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,86</b>	<b>24,02</b>	<b>100,98</b>	<b>700,2</b>	

**Брожник**

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 МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	185	7,8	1,41	26,65	180,5	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,47</b>	<b>15,91</b>	<b>67,01</b>	<b>470,04</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	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>525</b>	<b>15,39</b>	<b>15,8</b>	<b>67,53</b>	<b>472,15</b>	

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
ПШОВ	200	18,40	5,57	41,05	217,94	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,55</b>	<b>23,52</b>	<b>100,05</b>	<b>728,46</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,06	2,00	220	140
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,34	0,65	15,89	132,46	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,06	2,00	220	140
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,34	0,65	15,89	132,46	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1

Итого за прием пищи:	740	23,41	24,8	100,89	700,58	
----------------------	-----	-------	------	--------	--------	--

Среда

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
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,32	7,15	34,85	248,98	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,35</b>	<b>15,75</b>	<b>66,92</b>	<b>469,08</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	165	11,50	7,09	8,50	140,00	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,42</b>	<b>15,82</b>	<b>66,96</b>	<b>469,7</b>	

**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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,75</b>	<b>23,76</b>	<b>99,95</b>	<b>704,92</b>	

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200	12,35	5,95	35,19	70,19	227
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	512
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,76</b>	<b>23,8</b>	<b>100,01</b>	<b>704,99</b>	

Четверг



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	12,5	15,1	36,89	326,5	451/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	510	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи: 15,36 15,83 66,98 470,02</b>						
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>						
СЫР	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ЧАЙ С САХАРОМ	180	7,6	1,37	25,97	175,76	451
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
<b>Итого за прием пищи: 515 15,27 15,87 66,33 465,3</b>						
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
ГОРЮХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	90	6,00	11,00	22,98	251,67	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи: 710 22,21 23,08 101,6 740</b>						
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	19,47	18,75	48,01	274,19	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
<b>Итого за прием пищи: 22,76 23,73 100,63 704,92</b>						

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	12,40	6,53	36,24	249,66	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,86	0,05	5,49	25,4	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,41</b>	<b>15,69</b>	<b>66,99</b>	<b>470,76</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	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>15,46</b>	<b>15,57</b>	<b>67,28</b>	<b>472,33</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,30	3,96	190,62	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,23</b>	<b>24,93</b>	<b>105,4</b>	<b>681,62</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	1,14	6,19	4,53	65,19	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200	10,34	1,05	20,00	132	149/1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,71</b>	<b>22,15</b>	<b>99,99</b>	<b>714,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		23,1	23,7	100,5	705	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ	115,50	118,50	502,50	3525,00	
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	23,1	23,7	100,5	705	