

СОГЛАСОВАНО
 (должность) *Григорьев*
 (ФИО) *В.В. Григорьев*

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей-инвалидов, детей с ОБЗ) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальной образовательной школе № 102, г. Челябинск, Челябинская область

учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник



УТВЕРЖДАЮ
 (должность) *Григорьев*
 (ФИО) *В.В. Григорьев*
 (дата) *01.09.2023*

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
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ 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
ПШОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
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
ПШОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,96	

Прием пищи, наименование блюда	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	318,5	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	7,43	10	81,8	567,4	

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Пищевые вещества			
	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		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	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
Итого за прием пищи:	710	23,13	23,74	100,95	705,06	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	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	318,5	139
ГОЛЕНЬ 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
Итого за прием пищи:	710	23,23	23,75	100,96	705,06	

ПОЛДНИК

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	39,8	232,96	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	7,10	6,40	62,80	326,96	

Вторник

1 СМЕНА

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
БЫРНИКИ 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

ПШОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	505	15,43	15,78	66,83	469,37	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,38	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
ПШОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,36	15,78	67,47	474,04	
ОБЕД (2/3)						
2 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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 ПОРЕ	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
Итого за прием пищи:	710	22,62	24,8	96,54	740	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	
ПШОДЫ С МАСЛОМ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	9,58	5,02	30,10	296,15	492/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	650	23,05	24,07	100,63	705,25	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,76	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,76	333,20	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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
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
Итого за прием пищи:	460	12,62	2,24	65,7	364,48	

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		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	60	0,00	0,92	2,55	65,44	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	90	5,40	15,93	3,96	190,62	439
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	710	22,62	24,8	96,54	740	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	
ПШОДЫ С МАСЛОМ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	9,58	5,02	30,10	296,15	492/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	650	23,05	24,07	100,63	705,25	

ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,76	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,76	333,20	

Средн

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жирны, 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	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	
ПУОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	525	15,43	15,81	66,95	469,93		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461	
ГОРОВОЕ 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	
ПУОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	66,98	470,34		
ОБЕД (2/3)							
2 СМЕНА							
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
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
Итого за прием пищи:		710	23,01	23,65	100,42	735	
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
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
Итого за прием пищи:		710	23,01	23,65	100,42	735	
УТРО							
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
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
Итого за прием пищи:		710	23,01	23,65	100,42	735	

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
Итого за прием пищи:	710	23	23,64	100,41	700,34	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА "НОВИЧКА"	80	16,42	3,02	33,56	218,7	444
СОК В ТЕРМОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110
Итого за прием пищи:	280	4,90	5,50	13,10	219,00	

Четверг

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,64	1,5	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
Итого за прием пищи:	500	15,5	15,73	67,09	472,02	
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	185	7,8	1,41	26,65	180,5	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	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	5,36	9,1	54,32	287,33	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	5,36	9,1	54,32	287,33	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	5,36	9,1	54,32	287,33	

РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ТЕФЕДИ 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
Итого за прием пищи:	710	22,57	22,6	105,5	670,4	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ГОРХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ГУЛЯШ 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
Итого за прием пищи:	710	23,44	22,99	100,17	706,95	

ПОЛДНИК

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

Пятница

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	423
ПРЕЧКА 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
Итого за прием пищи:	550	15,34	15,9	67,53	469,68	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЙ 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
ШЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	530	15,37	15,69	66,57	465,65	

ОБЕД (2/3)

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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за прием пищи:	470	4,22	17,7	42,56	400,69	

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
ОГУРЕЦ ПОРПИОННЫЙ	60	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		1,300	1,42	7,68	43,75	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
ПЮФ	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	2/1а
Итого за прием пищи:	680	24,17	23,71	99,09	674,54	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ОГУРЕЦ ПОРПИОННЫЙ	60	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		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 ПОРЕ	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	2/1а
Итого за прием пищи:	740	22,78	24,05	100,33	707,4	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,3	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАТРАК 1 ВАРИАНТ						
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
ПЮФЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3

Итого за прием пищи:		550	15,41	15,82	67,1	470,1	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БЛИНЫ СО СТУПЕНКОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1	
КАША ТЕРКУЛЕСОВАЯ 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	
ШЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	560	15,46	15,94	66,9	470,52		

ОБЕД							
Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42		
Итого за прием пищи:	460	14,31	6,39	64,42	291,60		

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

ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00		
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9		
Итого за прием пищи:	710	23,86	24,02	100,98	700,2		

ПОЛДНИК							
Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00		
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9		
Итого за прием пищи:	710	23,86	24,02	100,98	700,2		

Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,30	6,47	39,90	232,96		
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94		
Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,9	326,96		

Вторник
1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ						
БЫР	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ЧАЙ С САХАРОМ	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи: 15,47 15,91 67,01 470,04						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ						
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ЗЕЛЕНЬИ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЧАЙ С САХАРОМ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи: 15,39 15,8 67,53 472,15						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД (2/3)						
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
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
Итого за прием пищи:	480	3,45	17,29	49,34	458,72	
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		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
ПЛОВ	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
Итого за прием пищи:	700	23,55	23,52	100,05	728,46	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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
ГОРХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФТЕЛИ 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	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Белки, г		Жирные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,30	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3	

Среда

1 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Белки, г		Жирные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
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
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫРНИКИ	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
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ОБЕД (2/3)						

2 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Белки, г		Жирные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	8,85	15,25	60,12	459,02	

2 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Белки, г		Жирные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Масса порции	Белки, г		Жирные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
Прием пищи, наименование блюда						
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
Итого за прием пищи:	710	22,75	23,76	99,95	704,92	
ОБЕД 2 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	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200	12,35	5,95	35,19	70,19	
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
Итого за прием пищи:	710	22,76	23,8	100,01	704,99	
ПОЛДНИК						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,47	39,86	232,97	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,86	326,97	

Четверг

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,5	15,1	36,89	326,5	451/1
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	510	15,36	15,83	66,98	470,02	
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	180	7,6	1,37	25,97	175,76	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	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
Итого за прием пищи:	515	15,27	15,87	66,33	465,3	
ОБЕД (2/3)						

Прием пищи, наименование блюда	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 ГРЕЧНЕВЫЙ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	2,44	4,65	47,79	404,83	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 СМЕНА			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	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	90	6,00	11,00	22,98	251,67	330/1
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	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	
Итого за прием пищи:	710	22,21	23,08	101,6	740	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ОБЕД 2 ВАРИАНТ			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПОЛДНИК						
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	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	
Итого за прием пищи:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

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

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 СМЕНА			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	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

Итого за прием пищи:		540	15,41	15,69	66,99	470,76	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
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	
ПРОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,46	15,57	67,28	472,33		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
Итого за прием пищи:	460	13,23	3	74,56	306,1	4	

Итого за прием пищи:		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 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 ПОРЕ	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	
Итого за прием пищи:	710	23,23	24,93	105,4	681,62		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	
Итого за прием пищи:	710	22,71	22,15	99,99	714,31		

ПОЛДНИК							
Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	
Итого за прием пищи:	710	22,71	22,15	99,99	714,31		
Итого за прием пищи:							
		540	15,41	15,69	66,99	470,76	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	
Итого за прием пищи:	550	15,46	15,57	67,28	472,33		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
Итого за прием пищи:	460	13,23	3	74,56	306,1	4	

Имя	Инициалы	Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Туры
БЮЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,80	239,20	426	
СОК В ПЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94		
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,8	333,2		