



Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ							
	185	12,41	6,9	35,98	250,99	358/1А	
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ							
	180	0	0	5,04	19,98	685	
ЧАЙ С САХАРОМ							
	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ							
	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ							
	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
ФРУКТ ЯБЛОКО							
<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>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ							
	150	3,75	7,35	13,69	180,6	508	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ							
	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ							
	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ							
	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
ФРУКТ ЯБЛОКО							
<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>		
<b>ОБЕД</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ							
	200	10,21	1,00	24,60	132	149	
СУП ГРЯЧЕВЫЙ							
	90	5,40	15,93	3,96	190,62	439	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ							
	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ							
	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ							
	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,04</b>	<b>24,06</b>	<b>100,53</b>	<b>705,22</b>		

Среды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97	
СЫР	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1	
ОМЛЕТ	200	0	0	23	5,64	686	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
ФРУКТ ЯБЛОКО	525	15,43	15,81	66,95	469,93		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
ФРУКТ ЯБЛОКО	550	15,41	15,82	66,98	470,34		
<b>Итого за прием пищи:</b>							

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ОБЕД</b>							
	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16	
САЛАТ С ВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512	
РИС ОТВАРНОЙ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	23,01	23,65	100,42	735		
<b>Итого за прием пищи:</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>						
	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	170	12,64	15	37	328,5	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	500	15,5	15,73	67,09	472,02	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
СЫР	180	0	0	5,04	19,98	685
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	520	15,47	15,91	67,01	470,04	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ						
<b>Итого за прием пищи:</b>						
	710	23,45	24,02	100,47	707	
<b>ОБЕД</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	60	3,8	7,82	24,5	99,6	50/1
СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
РАССОЛЬНИК ПО-ПЕЛИПЛАДСКИ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	461
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	23,45	24,02	100,47	707	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	111,75	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	550	15,34	15,9	67,53	469,68	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	530	15,37	15,69	66,57	465,65	
<b>ОБЕД</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	80	0,00	0,74	8,72	41,93	16
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>	700	22,87	23,03	100,13	672,72	
<b>Итого за 5 дней с вариантом 1 завтрака</b>						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
Итого за 5 дней с вариантом 2 завтрака		15,4	15,8	67	470	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
Итого за 5 дней обеда		15,4	15,8	67	470	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		115,5	118,5	502,5	3525	
Итого за 5 дней обеда		23,1	23,7	100,5	705	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ						

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
	90	4,85	9,14	0	171,9	501
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>						
	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1
БЛИНЫ СО СГУЩЕННОЙ	150	6,2	0,81	21,81	145,1	302
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0	0	5,6	22,2	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>	
<b>ОБЕД</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	60	0,16	1,20	19,32	153	102/1
МОРСКОЙ САЛАТ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	23,82	24,02	101	700	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
СЫР	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	520	15,47	15,91	67,01	470,04	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ЗЕЛЕНЬ ГИ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0	0	5,6	22,2	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	525	15,39	15,8	67,53	472,15	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	18,40	5,57	41,05	217,94	492
ПЛОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	700	23,42	23,7	101	700,62	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

Среды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	170	12,32	7,15	34,85	248,98	334
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	510	15,35	15,75	66,92	469,08	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	165	11,50	7,09	8,50	140,00	358/2
СЫРНИКИ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	505	15,42	15,82	66,96	469,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	6,82	7,8	44	318,5	139
СУП ГОРОХОВЫЙ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
БНЦОЛКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	22,75	23,76	99,95	704,92	
<b>Итого за прием пищи:</b>						



Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
	180	12,5	15,1	36,89	326,5	451/1
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	510	15,36	15,83	66,98	470,02	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
СЫР	180	7,6	1,37	25,97	175,76	451
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	515	15,27	15,87	66,33	465,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
СЫР	180	7,6	1,37	25,97	175,76	451
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	515	15,27	15,87	66,33	465,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>ОБЕД</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	60	0	2	23	180,5	45
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	22,76	23,72	100,62	705,02	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	200	12,40	6,53	36,24	249,66	358	
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	0	0	5,6	22,2	685	
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,86	0,05	5,49	25,4	1/1	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
ФРУКТ ЯБЛОКО	540	15,41	15,69	66,99	470,76		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	508	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,46	15,57	67,28	472,33		

Итого за прием пищи:

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Итого за прием пищи:</b>							
	60	0,00	0,00	0,29	39,88	49	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	200	10,34	1,05	30,25	132	149	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	90	5,40	15,30	3,96	190,62	439	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	22,75	23,3	99,93	714,44		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
	77	77	79	335	2350		
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>		15,4	15,8	67	470		
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350		
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		15,4	15,8	67	470		
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		115,5	118,5	502,5	3525		
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД</b>		23,1	23,7	100,5	705		
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ							

Итого за прием пищи:

ОБЕД



УТВЕРЖДЕНО  
 директор МБОУ СОШ №3  
 Е.Е. Куценко  
 2022-2023 уч.год

Меню представляемых блюд (завтраки и обеды) для льготной категории обучающихся (в том числе с ОВЗ и детей инвалидов) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник	Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г	№ рецептур		
		Масса порции	Белки, 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	8,14	5,4	24,98	175,75	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
	ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,8</b>	<b>20,18</b>	<b>64,68</b>	<b>465,79</b>	
		<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	ОМЛЕТ	150	6,45	8,7	0,9	231	340/1
	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	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	0,4	0,66	9,66	51,8	2/1
	ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>11,22</b>	<b>17,935</b>	<b>39,03</b>	<b>489,03</b>	
		<b>ОБЕД (2/3)</b>					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,6	1,98	2,4	30,4	45
	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,8	4,8	17,8	132	139
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,01</b>	<b>6,98</b>	<b>35</b>	<b>230,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>980/955</b>	<b>26,81/22,23</b>	<b>27,16/24,915</b>	<b>99,68/74,03</b>	<b>696,59/719,83</b>	

Вторник

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

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ					131,49	149
СУП РЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	224,05	439
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	10,38	15,43	11,45	190,80	717
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	26,46	118,62	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	816	
ФРУКТ ЯБЛОКО	860	27	27,62	114,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>						

Среды

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

ОБЕД

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	100	11,52	4,32	34,64	141,40	227
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	512
РИСОТВАРИОН	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	<b>860</b>	<b>26,59</b>	<b>28,01</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 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
<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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,72	3,12	5,7	152	50
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕДИНГРАДСКИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,4</b>	<b>28,01</b>	<b>116,62</b>	<b>828,24</b>	

Пятница

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАЛОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	590	18,18	18,58	77,34	538,56	

ОБЕД

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	0,00	0,92	10,90	52,41	16
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88	140
ШОЛ	200	21,00	17,40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,61</b>	<b>27,18</b>	<b>116,62</b>	<b>828,24</b>	
<b>ОБЕД</b>						
<b>Итого за прием пищи:</b>						
Итого за 5 дней с вариантом 1 завтрака	90	92	383	2720		
Среднее значение за 1 неделю порц, 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 1 неделю порц, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544		
Итого за 5 дней обеда	135	138	574,5	4080		
Среднее значение за 1 неделю порц, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ 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
ФРУКТ-ЯБЛОКО	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>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ФРУКТ-ЯБЛОКО	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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,50	4,50	146	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	16,22	1,5	48,71	501
ПРЯЖКА 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>26,59</b>	<b>28,01</b>	<b>116,62</b>	<b>816</b>	



Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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 ПАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,55	8,935	32,22	266	340/1	
ЗЕЛЁНЫЙ 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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	140	
ПЛОВ	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>27,02</b>	<b>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>		

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 ЗАПЕЧЕННЫЕ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
БЫТОЧКИ 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 РЖАНОУ	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>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	15,17	211,86	461
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	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>27,4</b>	<b>27,62</b>	<b>115,1</b>	<b>828,24</b>	

Пятица

Принем 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
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>	

Обед

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАЛОВСКИ	100	6,00	19,00	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>27,4</b>	<b>28,01</b>	<b>116,42</b>	<b>828,24</b>	
<b>Итого за 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>						
Среднее значение за 2 периода норм, энергии и пищевых веществ		90	92	383	2720	
<b>Итого за 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		18	18,4	76,6	544	
Среднее значение за 2 периода норм, энергии и пищевых веществ		90	92	383	2720	
<b>Итого за 5 ДНЕЙ ОБЕД</b>		18	18,4	76,6	544	
Среднее значение за 2 периода норм, энергии и пищевых веществ		135	138	574,5	4080	
Среднее значение за 2 периода норм, энергии и пищевых веществ		27	27,6	114,9	816	
<b>Итого за 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>						
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		180	184	766	5440	
<b>Итого за 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		18	18,4	76,6	544	
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		180	184	766	5440	
<b>Итого за 10 ДНЕЙ ОБЕД</b>		18	18,4	76,6	544	
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		270	276	1149	8160	



СОГЛАСОВАНО  
 директор МБОУ СОШ №27  
 А.С. Пчелинцева  
 2022-2023 уч. год

УТВЕРЖДЕНО  
 директор МБОУ СОШ №3  
 Е.Е. Куценко  
 2022-2023 уч. год

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для льготной категории обучающихся (в том числе с ОВЗ и детей инвалидов) в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	5,8	27	190	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи,</b>	<b>555</b>	<b>18,17</b>	<b>20,96</b>	<b>77,02</b>	<b>531,34</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	200	8,6	11,6	1,2	308	340/1
ЗЕЛЕНЬ ГИРОШЕК	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи,</b>	<b>565</b>	<b>14,23</b>	<b>20,885</b>	<b>44,82</b>	<b>591,43</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 ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11	6	22,25	165	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>14,42</b>	<b>9,6</b>	<b>45,93</b>	<b>308,28</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1115/1125</b>	<b>32,59/28,65</b>	<b>30,56/30,485</b>	<b>122,95/90,75</b>	<b>839,62/899,71</b>	

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, г					
<b>ОБЕД</b>								
	60	0	2	23		180,5	45	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	200	5,82	7,8	44		318,5	139	
СУП ГОРОХОВЫЙ	90	7,95	7,58	0,50		53,50	499	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	150	6,9	5,83	13,82		58,26	516	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0	0	5,04		19,98	685	
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76		48,42	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83		25,9	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	23,13	23,74	100,95		705,06		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Прием пищи, наименование блюда	80	6,3	6,4	39,8		232,96	422	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	200	0,8	0	23		94		
СОК В ТЕТРОПАКЕ	280	7,10	6,40	62,80		326,96		
<b>Итого за прием пищи</b>								

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, г					
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>								
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99	358/1А		
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	0	0	5,04	19,98	685		
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3		
ФРУКТ ЯБЛОКО	505	15,43	15,78	66,83	469,37			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>								
	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499		
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	150	3,75	7,35	13,69	180,6	508		
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3		
ФРУКТ ЯБЛОКО	550	15,36	15,78	67,47	474,04			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>ОБЕД (2/3)</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	200	10,21	1,00	24,60	132	149		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	460	13,04	1,5	69,69	329,7			
<b>Итого за прием пищи:</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</b>								
	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	200	10,21	1,00	24,60	132	149		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	90	5,40	15,93	3,96	190,62	439		
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	23,04	24,06	100,53	705,22			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	80	5,76	9,92	31,76	239,20	426		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	200	0,8	0	23	94			
СОК В ТЕТРОПАКЕ	280	6,56	9,92	54,76	333,20			
<b>Итого за прием пищи:</b>								



**Среда**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
СЫР	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ОМЛЕТ	200	0	0	23	5,64	686
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	525	15,43	15,81	66,95	469,93	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	550	15,41	15,82	66,98	470,34	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		60	0,42	7,25		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	460	14,63	13,25	51,72	240,72	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

**2 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		60	0,42	7,25		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
РИС ОТВАРНОЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	23,01	23,65	100,42	735	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

**ПОЛДНИК**

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

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г		Углеводы, г		
		Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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	Углеводы, г		
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	60	3,8	7,82	24,5	99,6	50/1
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,24</b>	<b>10,52</b>	<b>49,29</b>	<b>323,93</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г				
		Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		
<b>2 СМЕНА</b>						
<b>ОБЕД</b>						
СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	60	3,8	7,82	24,5	99,6	50/1
РАССОЛЬНИК 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>23,45</b>	<b>24,02</b>	<b>100,47</b>	<b>707</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
<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**

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

Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД (2/3)						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, г					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	80	0,00	0,74	8,72		41,93	16	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>2,92</b>	<b>17,02</b>	<b>43,6</b>		<b>398,87</b>		

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, г					
<b>ОБЕД</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	80	0,00	0,74	8,72		41,93	16	
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	2/1а	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>22,87</b>	<b>23,03</b>	<b>100,13</b>		<b>672,72</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	6+7	364,3
----------------------	-----	------	-------	-----	-------

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

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>						
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>	

2 ВАРИАНТ

БЛИНЫ СО СТУЩЕННОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МОРСКОЙ САЛАТ	60	0,16	1,20	19,52	153	102/1
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>14,37</b>	<b>7,20</b>	<b>69,92</b>	<b>321,60</b>	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
МОРСКОЙ САЛАТ	60	0,16	1,20	19,52	153	102/1
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>23,82</b>	<b>24,02</b>	<b>101</b>	<b>700</b>	

ПОЛДНИК

Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

Питом пищи взаимодействующие блюда

наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Угль. ды, г	ценность, ккал		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,30	6,47	39,90	232,96	422	
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,1</b>	<b>6,47</b>	<b>62,9</b>	<b>326,96</b>		

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
<b>1 СМЕНА</b>							
<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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
<b>2 СМЕНА</b>							
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
ОМЛЕТ НА ГУРАЛЬНЫЙ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1	
ЗЕЛЕНЬИТ ОРОШЕК 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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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 (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>3,32</b>	<b>17,47</b>	<b>50,29</b>	<b>430,88</b>		

**2 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,42</b>	<b>23,7</b>	<b>101</b>	<b>700,62</b>		

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры

Прием пищи наименование блюда

№	наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Угл. ды, г	ценность, ккал	туры
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,30	424
	СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,76</b>	<b>10,02</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>	

**Среды**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Угл. ды, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ 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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>		

Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД (2/3)						Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Угл. ды, г			
<b>САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ</b>								
	60	0,42	7,25	1,32		72,12	16	
<b>СУП ГОРОХОВЫЙ</b>								
	200	6,82	7,8	44		318,5	139	
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>								
	180	0	0	5,04		19,98	685	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>								
	20	1,61	0,2	9,76		48,42	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>8,85</b>	<b>15,25</b>	<b>60,12</b>		<b>459,02</b>		

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Угл. ды, г			
<b>САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ</b>								
	60	0,42	7,25	1,32		72,12	16	
<b>СУП ГОРОХОВЫЙ</b>								
	200	6,82	7,8	44		318,5	139	
<b>БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>								
	90	7,95	7,58	0,50		53,50	499	
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>								
	150	5,1	0,6	34,5		166,5	516	
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>								
	180	0	0	5,04		19,98	685	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>								
	20	1,61	0,2	9,76		48,42	4	
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>								
	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>		

Прием пищи, наименование блюда	ПОЛДНИК				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Итого за прием пищи:</b>						



ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,80	2,60	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	94	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>235,9</b>	

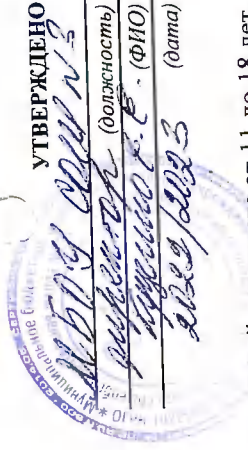
**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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
ТРЕЧКА 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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 (2/3)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,00	0,00	0,29	39,88	49
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>12,75</b>	<b>1,37</b>	<b>69,09</b>	<b>338,92</b>	
<b>2 СМЕНА</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,00	0,00	0,29	39,88	49
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,75</b>	<b>23,3</b>	<b>99,93</b>	<b>714,44</b>	



## 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	31,80	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
<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>	



УТВЕРЖДЕНО  
 (подпись)  
 (подпись)  
 (дата)

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ 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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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	
ЗЕЛЕНЬ 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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>		
<b>ОБЕД</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
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>		

2 СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г		
<b>ОБЕД</b>						
Прием пищи, наименование блюда						
	100	1	3,3	4	50,67	45
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
СУП ГОРОХОВЫЙ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	860	27,4	27,18	113,18	803,76	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда						
	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	200	0,8	0	2,3	94	110a
СОК В ТЕТРОПАКЕ	280	7,10	6,40	62,90	326,97	
<b>Итого за прием пищи</b>						

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, г					
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>								
	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	250	13,2	9,14	35,69		275,32	358/1	
СЫРНИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	590	17,93	18,4	76,86		545		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>								
	100	8,00	8,12	1,00		37,23	499	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	4,5	8,82	13,35		216,72	508	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	1,8	0,12	28,79		118,62	639	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64		72,63	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9		47	3	
ФРУКТ ЯБЛОКО	610	17,82	18,22	77,34		544		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>ОБЕД (2/3)</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49		
	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149		
	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639		
	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4		
	560	10,42	3,97	67,33	349,35			
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>2 СМЕНА</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
	<b>ОБЕД</b>							
	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49		
	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149		
	100	10,38	15,43	11,45	224,05	439		
	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717		
	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639		
	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4		
	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1		
	860	27	27,62	114,9	816			
	<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
	80	5,80	9,92	31,80	239,20	426		
	200	0,80	0,00	23,00	94	110а		
	280	6,6	9,92	54,8	333,2			
<b>Итого за прием пищи:</b>								

Среда

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
СЫР	250	8,97	3,05	0,6	226,57	340/1
ОМЛЕТ	180	0	0	33,35	5,08	686
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	605	18,18	18,36	77,1	549,44	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	180	7,20	4,14	18,54	134,82	330
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ФРУКТ ЯБЛОКО	610	18	18,22	75,84	549,44	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
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
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	180	0	0	5,04	19,98	685
РИС ОТВАРНОЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	560	9,62	16,88	30,38	312,56	
<b>Итого за прием пищи:</b>						
<b>2 СМЕНА</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	860	26,59	28,01	113,18	803,76	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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>	280	17,30	3,02	56,60	312,70	

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>								
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9			47	3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9			47	3
БАТОПШЕНИЧНЫЙ	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>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,72	3,12	5,7	152	50
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>4,92</b>	<b>6,78</b>	<b>37,25</b>	<b>357,07</b>	

**2 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,72	3,12	5,7	152	50
РАССОЛЬНИК 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,4</b>	<b>28,01</b>	<b>116,62</b>	<b>828,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО 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**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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 МОЛОЧНЫМ	250	13,45	9,32	36,17	268,88	508	
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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>		

Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД (2/3)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	0,00	0,92	10,90	52,41	16	
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>21,22</b>	<b>83,69</b>	<b>358,9</b>		

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	0,00	0,92	10,90	52,41	16	
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88	140	
ПЮФ	200	21,00	17,40	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>26,61</b>	<b>27,18</b>	<b>116,62</b>	<b>828,24</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,10	41,70	270,3	424	
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110a	

Итого за прием пищи:	280	6,76	10,1	04,7	364,3
----------------------	-----	------	------	------	-------

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

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>						
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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 СТУЩЕННЫМ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,50	4,50	146	102
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>15,00</b>	<b>8,38</b>	<b>75,46</b>	<b>356,48</b>	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,50	4,50	146	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	16,22	1,5	48,71	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</b>	<b>26,59</b>	<b>28,01</b>	<b>116,62</b>	<b>816</b>	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,40	6,50	39,90	232,97	422



СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	2,9,00	94	110a
Итого за прием пищи:	280	7,2	6,5	62,9	326,97	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				№ рецеп-туры	
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
		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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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
ЗЕЛЁНЫЙ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49
СУП С МАКАРОННЫМИ 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>4,32</b>	<b>9,12</b>	<b>73,32</b>	<b>393,56</b>	
<b>2 СМЕНА</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
ПЛОВ	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>27,02</b>	<b>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>	

## НОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,97	10,10	41,70	270,30	424
СОК В ПЕТРОПАКЕ	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	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	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
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ 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	1/1a
ФРУКТ ЯБЛОКО	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	1/1a
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>	
<b>ОБЕД (23)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	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>	
<b>2 СМЕНА</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	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>26,59</b>	<b>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	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>	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества				
		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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>	
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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>	
<b>2 СМЕНА</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛЬНИК 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
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>27,4</b>	<b>27,62</b>	<b>115,31</b>	<b>828,24</b>	
<b>ПОЛДИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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	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**

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	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
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	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>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70		
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>15,2</b>	<b>0,79</b>	<b>75,9</b>	<b>373,84</b>	

**2 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	19,00	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>27,4</b>	<b>28,01</b>	<b>116,42</b>	<b>828,24</b>	

**ЮЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76		

СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	42,00	94	110a
<b>Итого за прием пшн:</b>	<b>280</b>	<b>6,56</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>	