

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №11 УТО

Теплякова М.Ю.

01.09.2023г

(дата)

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

Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

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 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	17,88	18,3	75,85	542,99	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,19	9,115	32,98	255,13	340/1
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	565	17,82	18,4	76,6	538,56	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,4	27,18	113,18	803,76	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

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

Вторник

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,00	4,84	4,25	67,41	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	7,65	15,43	11,45	224,05	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
Итого за прием пищи:	860	28,35	28,98	116,82	856,8	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

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

Среда

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
ОМЛЕТ	250	8,97	3,05	0,6	226,57	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	33,35	5,08	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	605	18,18	18,36	77,1	549,44	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	7,20	4,14	18,54	134,82	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	18	18,22	75,84	549,44	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	8,21	2,2	120,2	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	6,32	4,32	14,64	141,40	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	28,50	298,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,47	26,22	125,96	821,88	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	3,08	6,06	10,02	221,47	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,12	0,72	20,95	199,8	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	26,60	26,40	113,79	803,75	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	36,61	347,16	516/1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	560	17,97	18,36	75,85	538,57	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	75,88	549,44	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	25,65	26,64	109,2	775,54	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
ВИНЕГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11	330
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,7	20,42	5	173,94	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,32	28,42	116,62	828,2	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	100	9,02	8,60	6,60	135,87	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	18,04	18,58	77,34	544	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ	250	13,45	9,32	36,17	268,88	508
МОЛОЧНЫМ						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	590	18,18	18,58	77,34	538,56	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

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

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

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	87,49	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	12,62	1,5	208,71	501
ПРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860,00	27,58	28,98	113,62	775,20	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	5	12	6,01	300,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	26,59	28,01	116,63	816,01	

Вторник

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 МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	17,84	18,4	75,88	538,57	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	565	18,18	18,22	75,84	549,43	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,00	0,00	7,00	23,00	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
ПЮФ	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
Итого за прием пищи:	780	26,32	26,88	109,28	775,66	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,80	1,50	3,68	76,85	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
ПЮРЕ ИЗ КРУПТЫ ГОРОХОВОЙ	180	8,39	2,23	24,74	120,78	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,02	27,18	113,67	803,76	

Среда

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
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	13,25	9,70	34,11	275,32	334
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	560	18	18,4	76,6	544	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	215	12,63	9,76	11,10	171,24	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	77,34	538,56	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	7,1	37,44	355,16	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	27,1	28,98	111,38	856,8	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,40	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	25,92	27,51	113,6	803,77	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАБТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	13,64	17,06	36,6	358,02	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	18,16	18,22	75,84	549,43	
ЗАБТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
Итого за прием пищи:	555	17,84	18,4	75,88	538,57	

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	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	100	12,01	16,60	17,72	337,15	
ГОРОВОЕ 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
Итого за прием пищи:	860	27,3	26,45	120,645	856,8	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	200	20,22	19,98	69,80	510,70	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	780,00	27,12	27,60	115,01	818,24	

Пятница

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	0,00	14,06	38,40	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	18,00	4,40	211,80	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	26,7	26,71	119,575	815,54	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	2,90	0,93	89,60	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	512
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	28,35	27,7	115,59	838,22	

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

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