

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №11 УТО

Гельякова М.Ю.

01.09.2023г

(дата)



Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т. ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

I СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,64	1	26,9	178,96	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
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	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,96	
ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	7,43	10	81,8	567,4	

		2 СМЕНА				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	10,1	4,28	14,33	35,88	508/2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,23	23,75	100,96	705,06	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,8	232,96	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи	280	7,10	6,40	62,80	326,96	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК I ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99	358/1А	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	505	15,43	15,78	66,83	469,37		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	180,6	508	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,36	15,78	67,47	474,04		
ОБЕД (2/3)							
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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,00	0,92	2,55	65,44		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
Итого за прием пищи:	460	12,62	2,24	65,7	364,48		

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

ОБЕД 2 ВАРИАНТ					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,00	17,40	2,55	84,16
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132
ПЮРЕ С МЯСОМ	180	9,58	5,02	30,10	296,15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
Итого за прием пищи:	650	23,05	24,07	100,63	705,25
ПОЛДНИК					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,76	239,20
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,76	333,20

Среда

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК I ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97	
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	23	5,64	686	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	525	15,43	15,81	66,95	469,93		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461	
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	66,98	470,34		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16	
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	
Итого за прием пищи:	460	14,63	13,25	51,72	240,72		

		2 СМЕНА					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
Итого за прием пищи:	710	23,01	23,65	100,42	735		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	2,42	9,46	9,36	267,22	499/1	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
Итого за прием пищи:	710	23	23,64	100,41	700,34		
ПОЛДНИК							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУЛОЧКА "НОВИНКА"	80	16,42	3,02	33,56	218,7	444	
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110	
Итого за прием пищи:	280	4,90	5,50	13,10	219,00		

Четверг

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,64	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
Итого за прием пищи:	500	15,5	15,73	67,09	472,02	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	
ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	5,36	9,1	54,32	287,33	

		2 СМЕНА				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	461
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	
Итого за прием пищи:	710	22,57	22,6	105,5	670,4	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	330/1
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	287,95
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	
Итого за прием пищи:	710	23,44	22,99	100,17	706,95	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9	

Пятница

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,34	15,9	67,53	469,68	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	10,64	6,43	24,84	193,75	508
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	530	15,37	15,69	66,57	465,65	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за прием пищи:	470	4,22	17,7	42,56	400,69	

		2 СМЕНА				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
ПШОВ	180	17,40	5,02	42,04	196,15	492
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1а
Итого за прием пищи:	680	24,17	23,71	99,09	674,54	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	4,820	0,00	8,90	19,07	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	8,74	0,48	20,01	94,69	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1а
Итого за прием пищи:	740	22,78	24,05	100,33	707,4	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,3	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК I ВАРИАНТ							
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	67,1	470,1		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БЛИНЫ СО СГУЩЕННОЙ	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	560	15,46	15,94	66,9	470,52		
ОБЕД							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
Итого за прием пищи:	460	14,31	6,39	64,42	291,60		

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

ОБЕД 2 ВАРИАНТ					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	3,72	46,5
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
Итого за прием пищи:	710	23,86	24,02	100,98	700,2
ПОЛДНИК					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,30	6,47	39,90	232,96
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,9	326,96

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА					Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		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"	185	7,8	1,41	26,65		180,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04		19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47		76,2	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9		47	3
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01		470,04	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,62	6,565	28,84		211,9	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45		13,75	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6		22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98		50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9		47	3
Итого за прием пищи:	525	15,39	15,8	67,53		472,15	
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
Итого за прием пищи:	480	3,45	17,29	49,34	458,72		

		2 СМЕНА				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
ПЮФ	200	18,40	5,57	41,05	217,94	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	700	23,55	23,52	100,05	728,46	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,06	2,00	220	140
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,34	0,65	15,89	132,46	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	740	23,41	24,8	100,89	700,58	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,30	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,32	7,15	34,85	248,98	334	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	510	15,35	15,75	66,92	469,08		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
СЫРНИКИ	165	11,50	7,09	8,50	140,00	358/2	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	505	15,42	15,82	66,96	469,7		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5	139	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
Итого за прием пищи:	460	8,85	15,25	60,12	459,02		

2 СМЕНА

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

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

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

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

ПОЛДНИК

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

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,5	15,1	36,89	326,5	451/1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	510	15,36	15,83	66,98	470,02		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,6	1,37	25,97	175,76	451	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1	
Итого за прием пищи:	515	15,27	15,87	66,33	465,3		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
Итого за прием пищи:	460	2,44	4,65	47,79	404,83		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 СМЕНА					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ОБЕД 1 ВАРИАНТ								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45		
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132		
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	90	6,00	11,00	22,98	251,67			
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1		
Итого за прием пищи:	710	22,21	23,08	101,6	740			

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	19,47	18,75	48,01	274,19	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

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

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА					Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	12,40	6,53	36,24	249,66	358	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,86	0,05	5,49	25,4	1/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	540	15,41	15,69	66,99	470,76		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	508	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,46	15,57	67,28	472,33		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
Итого за прием пищи:	460	13,23	3	74,56	306,1		

		2 СМЕНА					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,30	3,96	190,62	439	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
Итого за прием пищи:	710	23,23	24,93	105,4	681,62		

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	1,14	6,19	4,53	65,19	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200	10,34	1,05	20,00	132	149/1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,71	22,15	99,99	714,31	

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