

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №11 УТО

Гришкова М.Ю.

01.09.2023г

(дата)



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

1 СМЕНА

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

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
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	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 (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	100	1	3,3	4	50,67	45
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
Итого за прием пищи:	560	11,58	17,68	61,12	514,93	

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	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	

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	39,9	232,97	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а
Итого за прием пищи	280	7,10	6,40	62,90	326,97	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	I СМЕНА		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 (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	100	0,00	4,84	4,25		67,41		
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	
Итого за прием пищи:	560	10,42	3,97	67,33		349,35		

		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 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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	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	
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	5,80	9,92	31,80	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
Итого за прием пищи:	280	6,6	9,92	54,8	333,2	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА					Энергети-ческая плотность, 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
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 (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая плотность, 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	
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:	560	9,62	16,88	30,38	312,56		

		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	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		
ПОЛДНИК							
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	
Итого за прием пищи:	280	17,30	3,02	56,60	312,70		

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК I ВАРИАНТ						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ 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
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 (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
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:	560	5,32	11,29	44,97	312,07	

		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	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	
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	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА					Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК I ВАРИАНТ							
ГРУЛЯШ	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 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	
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(2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	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	
Итого за прием пищи:	560	3,09	20,3	72,79	385,92		

		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	100	0,00	0,00	0,00	79,43		
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88	140	
ПЮФ	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	
ГУЛЯШ	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		
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	10,10	41,70	270,3	424	
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а	
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,1	64,7	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		
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

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
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:	560	15,00	6,88	70,96	297,97	

		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 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 ЗАПЕЧЁННАЯ	100	6,38	12,62	1,5	208,71	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	
Итого за прием пищи:	860,00	27,58	28,98	113,62	775,20		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 ПОРЕ	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		
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	23,00	94	110a	
Итого за прием пищи:	280	7,2	6,5	62,9	326,97		

Вторник

		I СМЕНА					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		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	
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 (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	
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	
Итого за прием пищи:	560	3,62	8,82	69,42	365,46		

2 СМЕНА

		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	100	0,00	0,00	7,00	23,00	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
ПШОВ	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
ПОРЕ ИЗ КРУТЫ 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	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,97	10,10	41,70	270,30	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
Итого за прием пищи:	280	6,77	10,1	64,7	364,3	

Среда

		1 СМЕНА					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
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 (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	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	
Итого за прием пищи:	560	11,28	20,40	59,32	584,46		

		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	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		
ПОЛДНИК							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		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	110а	
Итого за прием пищи:	280	7,2	6,5	62,9	326,97		

Четверг

		1 СМЕНА					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ПЕЛЬМЕНИ 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		
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	17,84	18,4	75,88	538,57		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		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	
Итого за прием пищи:	560	4,8	10,76	34,55	352,47		

		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	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	
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
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	
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	4,80	2,60	21,70	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9	

Пятница

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 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(2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	
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	
Итого за прием пищи:	560	14,5	0,49	79,055	361,14		

2 СМЕНА

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	

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	0,80	0,00	23,00	94	110а
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,8	333,2	