



Меню приёма пищи (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (завтраки и обеды) в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных 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		
1 СМЕНА						
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,63	5,90	8,85	107,02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	195	10,6	3,55	36,34	219,71	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	13,25	18,33	76,6	544,37	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,26	9,54	43,3	316,10	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,50	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	13,00	18,44	76,6	544,64	
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	0	3,33	4	45,97	45
СУП ГРЕЧЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
Итого за прием пищи:	550,00	13,27	17,13	44,90	394,85	

2 СМЕНА
ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97	45
СУП ГРЕЧЕВЫЙ	250	13,66	13,72	26,10	282,52	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,43	214,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	71,4	316,56	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	840,00	31,07	32,21	134,56	952,41	

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	

ВОРНИК

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	80	6,4	7,54	20,72	176,34	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	9,81	24,8	219,89	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	570	18	18	78	546	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,63	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	540	17,99	18,4	76,53	543,68	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,57	139
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
Итого за прием пищи:	550	15,97	14,77	101,05	601,01	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,57	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,95	9,93	3,96	145,01	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	25,01	186,08	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,3	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	840	31,27	32,59	134,85	957,79	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	110a
Итого за прием пищи:	280	6,6	9,92	54,8	333,2	

СРЕДА

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	200	15,10	17,86	44,56	399,38	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
ПШДСЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
Итого за прием пищи:	550	18	18,4	76,68	544,32	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	19,39	5,43	38,23	243,35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	590	18	18,43	76,67	544,35	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
Итого за прием пищи:	570,00	17,84	15,01	68,92	482,13	

2 СМЕНА

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	8,78	11,05	13,10	186,97	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	5,74	6,14	47,50	260,22	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,3	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	860	31,21	32,53	134,35	955,01	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА "НОВИНКА"	80	15,50	3,02	33,60	218,7	444
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110a
Итого за прием пищи:	280	17,30	3,02	56,60	312,70	

ЧЕТВЕРТ

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,69	46,53	406,09	334

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,48	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	530	18,05	18,42	76,67	544,46	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	107,06	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	3,22	26,13	168,34	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	575	13,08	18,38	76,71	544,58	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВСЯНАЯ НАРЕЗКА	100	9,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	7,80	11,50	41,13	299,22	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
Итого за прием пищи:	560	11,02	11,9	63,41	404,82	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВСЯНАЯ НАРЕЗКА	100	9,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	7,80	11,40	40,50	274,84	132
ПЛОД	250	24,17	19,76	61,80	521,72	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
Итого за прием пищи:	830	31,65	32,22	134,24	953,54	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9	

ПЯТНИЦА

1 СМЕНА

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	110	8,84	13,91	13,85	215,95	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,64	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	13,00	18,40	76,60	544,00	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	20	4,63	5,90	8,85	107,02	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ	250	7,20	3,08	17,99	128,48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	13,07	18,42	76,49	544,02	

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД (2/3)						
ОВЩНАЯ НАРЕЗКА	100	3,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	12,4	19,98	19	305,42	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,64	4
Итого за прием пищи:	580	16	20	42	413	
2 СМЕНА						
ОБЕД						
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ОВЩНАЯ НАРЕЗКА	100	3,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0,63	19,98	19	258,34	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	24,83	10,98	77,72	509,02	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,64	4

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,67	2/1
Итого за прием пищи:	850	31,23	32,35	134,05	952,27	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,10	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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕЦЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,2	273,55	516
СОУС КРАСНОЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	1,4	11,40	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	560	18	18,61	76,29	544,55	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЕЖМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
Итого за прием пищи:	550	18	18,43	76,65	544,47	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82	132
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
Итого за прием пищи:	570	17,31	16,93	83,32	554,89	

2 СМЕНА

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39	

РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82	132
КАРГОФЕЛЬНОЕ ПЮФЕ	180	4,50	7,56	32,00	214,04	717
ГУЛЯШ	100	8,84	8,07	13,85	163,39	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,23	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	860	31,5	32,89	134	958,01	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
Итого за прием пищи:	550	18,09	18,41	76,65	544,65	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11	340/1
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,50	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	18,16	18,65	76,04	544,65	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20	6
Итого за прием пищи:	570	17,83	16,95	91,39	589,43	

2 СМЕНА

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	12,53	2,00	69,20	102	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	52,00	14,75	403,75	110	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6,70	30,46	8,53	223,51	330/1	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,14	7,37	6,64	113,80	461	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	17,1	0	69,20	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	9,76	0,2	47,28	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	4,83	0,33	25,69	2/1	
Итого за прием пищи:	860	31,52	134,05	32,25	952,53		
ПОЛДНИК							
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,97	41,70	10,10	270,30	424	
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	23,00	0,00	94	110а	
Итого за прием пищи:	280	6,77	64,7	10,1	364,3		

СРЕДА

1 СМЕНА

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	0,10	8,25	74,85	96	
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	6,70	0,86	59,26	97	
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	20,23	7,98	177,14	612	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	13,1	0	53,20	6	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	21,96	0,2	103,40	1/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	14,49	0,99	77,07	2/1	
Итого за прием пищи:	550	13,50	76,60	18,28	544,32		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	0,10	8,25	74,85	96	
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	6,70	0,86	59,26	97	
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	17,67	7,83	163,53	508	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	15,8	0,16	65,28	409	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	21,96	0,2	103,40	1/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	14,49	0,99	77,07	2/1	
Итого за прием пищи:	550	13,00	76,72	18,29	543,49		

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,57	45
СУП ГРЕЧЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
Итого за прием пищи:	570	15,43	17,29	55,66	439,97	

2 СМЕНА

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	3,35	43,27	45
СУП ГРЕЧЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,53	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	60,6	273,36	516
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	860	31,23	32,25	134,22	952,05	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	5,4	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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЩАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12,1	16,95	28,98	316,87	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

Итого за прием пищи:	550	18,03	18,5	76,57	544,66
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ					
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,66	11,47	26,2	246,57
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	6,16	0,16	15,8	65,28
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55
Итого за прием пищи:	550	18	18,38	76,6	543,82

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВСЦНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140
Итого за прием пищи:	350	9,00	20,17	71,64	503,09	140

2 СМЕНА

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВСЦНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	240	20,04	11,50	43,00	355,56	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	800	31,5	32,2	134,27	952,88	

ПОЛДНИК

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
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10,72	12,36	35,89	297,44	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	5,99	3,2	20,52	126,84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	14,82	833

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	560	13,07	18,39		76,64	534,47	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
ГУЛЯШ	110	8,84	14,07		13,65	216,59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,06	3,20		33,08	181,36	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,66	0,66	9,66	51,28	2/1
Итого за прием пищи:	550	13,02	18,23		76,63	544,36	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙДЖОНА	100	0,12	7,70	5,98	93,70	92	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,23	5,75	88,2	473,47	139	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4	
Итого за прием пищи:	550	13,96	13,65	108,98	634,61		

2 СМЕНА

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙДЖОНА	100	0,12	7,70	5,98	93,70	92	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,23	5,75	88,2	473,47	139	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1	
ГОЛЕШЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,8	14,9	0	165,30	501	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1	
Итого за прием пищи:	840	31,6	32,08	134,33	952,44		