



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 30
Директор
Н.М.Почепня

УТВЕРЖДЕНО
НПД Комиссии Э.Д.
Директор
Э.Н.Бонялова

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-
туры

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 ТЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	5,8	27	190	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	18,17	20,96	77,02	531,34	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	180	8,6	11,6	1,2	308	340/1
ЗЕЛЕНЬКИЙ ГОРОШЕК	25	0,9	0,025	2,45	13,75	104
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	545	14,23	20,885	44,82	591,43	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-
туры

		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	11	6	22,25	165	139
ВИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	124,40	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	40,54	15,88	98,69	684,28	

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	200	8,25	0,75	15	135,17	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
Итого за прием пищи:	590	12,98	10,01	56,17	404,85	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	124,40	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	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
Итого за прием пищи:	610	28,12	15	96,19	631,17	

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	6,50	3,25	13,00	107	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	19,00	4,40	211,80	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	860	22,62	31,19	107,85	803,75	

Среды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	180	10,87	14,51	1,6	385	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	535	20,08	29,82	78,1	707,87	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МИСЬЯЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,86	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	24,23	19,27	70,95	538,09	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	6,50	4,50	8,50	99,75	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	4,90	5,50	13,10	338,56	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	19,97	29,19	91,64	1000,92	

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 ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,03	13,57	57,73	414	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:	540	18,55	14,73	96,97	605,41	
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	6	6	32	194	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
Итого за прием пищи:	555	15,39	20,6	83,34	534,34	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,72	3,12	5,7	152	50
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,86	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	25,25	22,13	101,48	820,53	

Питища

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГРУЛЯШ	100	11,20	6,50	4,00	62,4	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
Итого за прием пищи:	610	20,22	16,48	74,74	470,53	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗОМОМ С СОУССОМ	200	3,30	6,99	46,53	155,29	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
Итого за прием пищи:	590	8,03	16,245	87,7	424,97	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	0,00	0,92	10,90	52,41	16
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,65	20	99,57	189,4	140
ПЛОВ	180	21,00	17,40	30,20	358,40	492
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1а
Итого за прием пищи:	770	26,62	39,61	174,84	770,52	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		90	92	383	2720	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		18	18,4	76,6	544	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕДА						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		90	92	383	2720	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕДА						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		18	18,4	76,6	544	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕДА						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		135	138	574,5	4080	
Итого за прием пищи:						
		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	5,39	10,15	0	191	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	16,83	12,15	104,39	680,85	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	3,12	17,115	15,97	18,98	728
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,92	5,22	24,3	171	302
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	15,56	23,495	79,51	381,39	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,50	4,50	146	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	6,50	4,50	8,50	99,75	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	5,39	10,15	0	191	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	20,51	25,93	73,84	797,88	

Брошки

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАБТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛЛОЧНАЯ	200	6	6	32	194	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	15,39	20,6	83,34	534,34	
ЗАБТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	180	8,6	11,6	1,2	308	340/1
ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	545	14,23	20,885	44,82	591,43	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,55	3,51	137,83	275,86	140
ПЛОВ	180	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:	760	27,17	22,29	232,02	928,41	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	3,42	12,98	55,22	396,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	540	8,17	21,68	97,71	664,68	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	200	11,15	3,20	12,90	214,35	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	540	16,7	12,02	79,14	581,67	

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11	6	22,25	165	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	124,40	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	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	38,49	29,06	84,87	799,01	

Четверг

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	2,87	23,47	2,45	134,78	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
Итого за прием пищи:	550	7,39	24,63	41,69	326,19	
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	6	6	32	194	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
Итого за прием пищи:	555	15,39	20,6	83,34	534,34	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0,60	7,10	3,00	147,4	45
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ТРЕТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,86	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
Итого за прием пищи:	860	26,21	29,53	75,92	750,95	

Питица

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	200	37,49	3,68	14,70	244,26	358
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	590	42,22	12,94	55,87	513,94	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	124,40	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	28,12	15	96,19	631,17	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	6,50	3,25	13,00	107	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	19,00	4,40	211,80	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	22,62	31,19	107,85	803,75	

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		135	138	574,5	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		270	276	1149	8160	
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		27	27,6	114,9	816	