



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 30

Директор
И.М.Почепня

УТВЕРЖДЕНО
ИИ Комусиды Э.Д.

Директор
Э.Н.Богалева

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

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	185	8,14	5,4	24,98	175,75	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,8	20,18	64,68	465,79	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	6,45	8,7	0,9	231	340/1
ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК	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	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:	495	11,22	17,935	39,03	489,03	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,6	1,98	2,4	30,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,8	4,8	17,8	132	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53	111,96	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	33,43	12,32	75,86	535,16	

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	165	12,6	1,24	26,23	283,82	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
Итого за прием пищи:	550	15,62	10,12	57,08	502,2	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53	111,96	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	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
Итого за прием пищи:	550	23,88	12,61	81,06	532,5	

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	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	5,20	2,60	10,40	85,6	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	17,10	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	18,03	26,83	86,33	658,82	

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	150	6,45	8,7	0,9	231	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	37,05	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	525	15,66	24,01	81,1	554,43	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	20,12	16,75	56,83	444,32	
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	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,20	3,60	6,80	79,8	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	304,70	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	15,61	21,45	71,62	799,22	

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	170	10,37	10,03	42,67	306	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	13,23	10,76	72,76	449,52	
ЗАВТРАК 2 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 МОЛОЧНАЯ	185	0,925	0,925	29,6	179,45	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	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
Итого за прием пищи:	520	8,595	15,425	69,96	468,99	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	60	3,8	7,82	43,48	191,2	50/1
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	1,42	2,69	9,50	90	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	461
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	24,04	24,21	118,96	732,67	

Питица

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества:			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	10,08	5,85	3,60	56,16	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
Итого за прием пищи:	550	16,69	13,93	59,38	378,06	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	8,46	7,02	46,39	143,26	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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
Итого за прием пищи:	510	13,185	16,28	88,12	415,16	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества:			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,00	0,74	8,72	41,93	16
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,52	16	79,66	264,33	140/1
ПЮФ	150	18,90	15,66	27,18	322,56	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:	650	24,39	33,69	149,73	799,13	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		15,5	18,5	502,5	3525	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		23,1	23,7	100,5	705	

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	90	4,85	9,14	0	171,9	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	13,61	10,59	87,78	578,34	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЫ СО СГУЩЕННОЙ	80	6,9	12,295	26,49	81,89	728/1
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,6	4,35	20,25	142,5	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	560	16,36	17,375	76,83	367,91	
ОБЕД						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МОРСКОЙ САЛАТ	60	0,16	10,87	31,47	187,6	102/1
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,20	3,60	6,80	79,8	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
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
Итого за прием пищи:	710	16,42	31,49	84,15	714,2	

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	0,925	0,925	29,6	179,45	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	8,595	15,425	69,96	468,99	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	6,45	8,7	0,9	231	340/1
ЗЕЛЕНЬИЙ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	525	11,22	17,935	39,59	491,25	

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	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,44	2,80	110,26	436,3	140
ПЛОВ	150	21,00	17,40	30,20	358,40	492
КОМПЛОТ 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	26,06	21,37	198,41	1057,38	

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
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	170	2,64	10,03	42,67	306,00	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	510	5,67	18,63	74,74	526,1	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	165	8,55	2,45	9,90	164,50	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	505	12,47	11,18	68,36	494,2	

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	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,8	4,8	17,8	132	139
ВИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53	111,96	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	33,25	17,59	74,78	576,88	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,655	21,465	29,68	212,55	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
Итого за прием пищи:	510	15,515	22,195	59,77	356,07	
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	5,4	5,4	28,8	174,6	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
Итого за прием пищи:	515	13,07	19,9	69,16	464,14	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,6	1,98	2,4	30,4	45
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	1,42	2,69	9,50	90	132
ТВОРЖИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	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
Итого за прием пищи:	710	21,74	21,22	58,83	517,72	

Литница

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
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	160	30,60	3,00	12,00	199,40	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	540	33,61	12,16	42,75	420,5	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53	111,96	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	23,88	12,61	81,06	532,5	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	5,20	2,60	10,40	85,6	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	17,10	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	18,03	26,83	86,33	658,82	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 2 недели порц, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 2 недели порц, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД						
Среднее значение за 2 недели порц, энергии и пищевых веществ		23,1	23,7	100,5	705	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫРНИКИ 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:	540	42,22	12,94	55,87	513,94	
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 (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,70		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	6,50	3,25	13,00	107	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:	520	10,42	3,97	67,33	349,35	
Итого за день	1145/1150	52,64/38,54	16,91/18,97	123,2/163,52	863,29/980,52	
2 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,70		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	6,50	3,25	13,00	107	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	19,00	4,40	211,80	439
КАРТФЕЛЬНОЕ 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:	820	22,62	31,19	107,85	803,75	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76		
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	
Итого за день	1100	29,18	41,11	162,65	1136,95	