

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №22

С.А. Машоха

Меню приготовления блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 6 до 17 лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9,29	2,85	29,69	181,57	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,66</b>	<b>67</b>	<b>470,54</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,56	35	247,12	340/1
ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК КОП СЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,07	0,98	5,45	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	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,45</b>	<b>67,39</b>	<b>470,21</b>	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАЦИНОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	110,00	45
СУП РЫБНЫЙ	200	11,21	11,95	27,60	262,79	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	12,35	12,40	192,55	499

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	163,80	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,76	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,72</b>	<b>27,43</b>	<b>117,13</b>	<b>822,27</b>	

**Вторник**

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

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	8,9	19,55	185,90	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	5
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>15,93</b>	<b>66,59</b>	<b>470,81</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БИГОТКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,45	13,10	12,80	198,90	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>15,74</b>	<b>66,72</b>	<b>470,22</b>	

**ОБЕД**

	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
--	-------	------------------	-------------------------	-------------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит. группы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	3,80	2,82	4,50	58,58	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	269,48	129
ПЕЧЕНЬ ПО СТОГАНОВСКИ	90	9,95	9,93	3,15	141,77	439
КАРТОФЕЛЬНО-ЦУРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,90	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,2	28,79	119,44	639
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,58</b>	<b>27,5</b>	<b>117,08</b>	<b>822,14</b>	

### Средн

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит. группы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	180	12,57	15,30	36,50	333,98	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,39</b>	<b>15,8</b>	<b>66,64</b>	<b>470,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ВЛИПЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,79	2,8	28,2	169,16	451

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,8	23,20	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>66,79</b>	<b>470,96</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00	110
РЫБА ПРИТУЩЕННАЯ	90	7,90	9,95	11,79	168,31	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	42,08	226,88	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 РЖАПОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,56</b>	<b>27,46</b>	<b>117,22</b>	<b>822,26</b>	

**Четверг**

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

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12,32	14,9	37,15	331,98	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАПОЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,18</b>	<b>15,63</b>	<b>67,24</b>	<b>470,35</b>	

## ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,6	2,34	19,6	129,86	45
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,42</b>	<b>15,53</b>	<b>67,23</b>	<b>470,37</b>	

## ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52	132
ПЛОВ	210	20,50	17,25	53,60	450,85	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,95</b>	<b>27,55</b>	<b>116,7</b>	<b>822,55</b>	

## Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
СУЛЮН	90	6,50	6,95	11,15	133,15	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	135,91	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:	500	15,42	15,59	67,07	470,27	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,15	8,25	6,10	74,85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	220	9,40	6,10	17,35	161,90	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	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	4,49	77,07	27
Итого за прием пищи:	500	15,64	15,54	67	470,42	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0,5	15,98	15	205,82	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	20,69	10,10	66,00	437,66	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,5	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	4,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	720	26,64	27,43	117,29	822,59	

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГОЛТЪИЪБДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	6,48	13,15	0	144,27	501
РИС ОТВАРНОЙ	160	4,99	0,85	31,80	154,81	512
СОУС КРАСИЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,19	1,28	14,82	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,29</b>	<b>15,92</b>	<b>67,27</b>	<b>470,27</b>	

### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	2,42	19,9	126,98	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>15,52</b>	<b>67,27</b>	<b>470,44</b>	

### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,13	4,70	48,97	
РАССОЛЫШК ПО ЛЬНИНИ РАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	226,52	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	15,25	7,76	48,15	323,44	717
ГУЛЯШ	90	6,65	6,95	11,35	134,55	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	655

ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,91</b>	<b>27,65</b>	<b>116,59</b>	<b>822,85</b>	

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,58	15,20	36,80	334,32	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,7</b>	<b>66,94</b>	<b>470,66</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,75	34,61	247,27	340/1
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОПЧЕНО-ВЫСОХШИЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОП ПШЕНИЧЬИЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,64</b>	<b>67,00</b>	<b>470,36</b>	

**ОБЪЕД**

	<b>Пищевые вещества</b>			
--	-------------------------	--	--	--



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,16	1,20	19,52	89,52	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00	110
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	5,80	7,95	21,69	181,51	330/1
ТАФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,53	5,98	6,63	102,56	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,75</b>	<b>27,46</b>	<b>117,13</b>	<b>822,66</b>	

Среды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3,08	5,1	11,18	102,94	612
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,50</b>	<b>15,40</b>	<b>67,83</b>	<b>470,72</b>	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9,40	5,98	14,67	150,10	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,15	0,16	15,8	62,28	409
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>15,58</b>	<b>67,02</b>	<b>470,7</b>	

### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0	1,25	15	71,25	45
СУП ГРЕЧЕВЫЙ	200	11,21	11,95	27,60	262,79	149
БИГОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9,02	12,52	12,40	198,36	499
МАКАРОНЫ С ОВАННЫМИ	150	5,1	0,6	31,57	152,08	516
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	3,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27,95</b>	<b>27,01</b>	<b>116,96</b>	<b>822,73</b>	

### Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

#### ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	9,9	14,1	20,51	248,51	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	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,51</b>	<b>15,61</b>	<b>67</b>	<b>470,53</b>	

#### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧЕКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	0,6	18,13	154,37	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,6	8,35	16,97	173,43	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>15,26</b>	<b>67,37</b>	<b>470,58</b>	

**ОБЕД**

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ ЦАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,56	16,06	55,23	391,70	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЫ	230	16,89	10,95	40,68	328,83	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	4,85	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,39</b>	<b>27,6</b>	<b>117,1</b>	<b>822,36</b>	

**Пятица**

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БЖИКИ МЯСНЫЕ	90	9,10	9,50	28,20	234,70	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,8	4,35	17,69	125,11	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,42	1,28	14,52	833
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	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,72</b>	<b>15,8</b>	<b>67,36</b>	<b>470</b>	

#### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ГУЛЯН	90	6,45	6,45	11,25	328,85	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	4,69	8,02	26,08	195,26	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,26</b>	<b>15,43</b>	<b>67,23</b>	<b>470,52</b>	

#### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	60	0,71	4,62	3,59	58,78	92
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44,1	269,88	139
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	508/1
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	15,16	13,05	38,09	330,45	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,95</b>	<b>27,35</b>	<b>117,1</b>	<b>822,35</b>	