

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКУ «ОП» № 22

С.А.Мельник

Меню приготавливаемых блюд (завтрак и обед) 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

I ОБЕД

Пример 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	15	4,92	5,00	8,85	107,02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	195	10,6	3,35	36,34	219,71	94
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	171
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	271
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	19,24	18,33	76,6	544,37	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,36	9,54	42,5	316,10	340/1
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,93	101
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	171
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	271
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	18,00	18,44	76,6	544,54	

ОБЕД (2/3)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,57	45
СУП ГРЕЧЕВЫЙ	250	13,56	15,00	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	47,88	4
Итого за прием пищи:	550,00	15,27	17,13	44,90	394,45	



**2 СМЕНА  
ОБЕД**

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	15,66	13,72	26,10	282,52	149
БИГУШКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	12,43	214,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	71,4	316,56	515
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	30,76	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,13	4,83	25,69	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840,00</b>	<b>31,07</b>	<b>32,21</b>	<b>134,56</b>	<b>952,41</b>	

**ПОЛДНИК**

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	3,8	0	33	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,10</b>	<b>6,40</b>	<b>62,90</b>	<b>326,97</b>	

**ВОРНИК**

**1 СМЕНА**

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/САХАРОМ	80	6,4	7,54	20,72	176,34	723/1
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	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,13	4,83	25,69	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>546</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИГУШКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	12,78	215,03	499
ПРЕЖА ОТВАРНАЯ С МАС	180	3,99	3,7	20,52	136,84	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	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,99</b>	<b>18,4</b>	<b>76,53</b>	<b>543,68</b>	

**ОБЕД (1/3)**

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖОКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,2	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,37	139
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	2,8	0,2	28,79	119,44	629
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,97</b>	<b>14,77</b>	<b>101,05</b>	<b>601,01</b>	

**2 СДЕНА**

**ОБЕД**

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖОКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,2	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,37	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,95	9,43	3,96	145,0	430
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЭ	180	4,50	7,46	25,0	186,38	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	2,8	0,2	28,79	119,44	629
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,85	0,20	4,83	25,09	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,27</b>	<b>32,89</b>	<b>134,85</b>	<b>957,79</b>	

**ПОЛДНИК**

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБЫЧНАЯ	30	1,80	9,42	31,80	239,20	425
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	1136
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>2,6</b>	<b>9,42</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>	

**СРЕДА**

**1 СДЕНА**

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ. ПА С МАС	200	13,19	17,36	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
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16</b>	<b>18,4</b>	<b>76,68</b>	<b>544,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СУХОМАСЛЯНЫМ	70	5,3	12,6	13,13	188,40	728/1

КАША ГЕЛКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,39	5,43	58,25	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
ЛЮБИМЫЕ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,8</b>	<b>18,43</b>	<b>76,61</b>	<b>544,51</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570,00</b>	<b>17,84</b>	<b>15,01</b>	<b>68,92</b>	<b>482,13</b>	

**2 СЮБЕНА**

**ОБЕД**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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	11,35	15,10	186,77	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	7,74	6,14	47,50	260,32	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	0,15	4,87	25,59	20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,21</b>	<b>32,43</b>	<b>134,35</b>	<b>955,01</b>	

**ПОСЛЕПАЗ**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА 'НОВИНКА'	80	10,50	5,02	31,60	218,7	444
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,80	0,03	22,00	94	1106
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>11,30</b>	<b>5,02</b>	<b>56,60</b>	<b>312,70</b>	

**ЧЕТВЕРТ**

**1 СМЕТА**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,69	46,53	406,09	334

ЧАЙ С САХАРОМ	300	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,13	4,93	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>530</b>	<b>13,05</b>	<b>18,42</b>	<b>76,62</b>	<b>544,46</b>	

**ЗАСТРАК 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	168,31	451
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,28	2/1
ПАТОН 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>575</b>	<b>18,08</b>	<b>18,38</b>	<b>76,71</b>	<b>544,58</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	3,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЬВЕНГРАДСКИ	250	7,80	11,50	41,13	299,22	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,64	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,02</b>	<b>11,9</b>	<b>63,41</b>	<b>404,32</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	3,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЬВЕНГРАДСКИ	250	7,56	11,40	40,50	274,84	132
ЩУС	250	24,17	19,76	61,81	521,72	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,64	20,15	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,54	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,28	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31,35</b>	<b>32,22</b>	<b>134,24</b>	<b>953,54</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК И ТЕРМОПАЗЕ	200	0,80	0,30	23,00	91	10а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>	<b>235,9</b>	

ПЯТНИЦА

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	10	8,84	13,91	11,85	215,95	423
ГРЕЧКА ОВЯРНАЯ С МАСЛОМ	80	3,99	3,2	20,52	125,84	568/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,3	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,42	0,3	14,61	70,34	4
ХЛЕБ РЖАТОЙ	30	2,55	0,19	14,49	77,67	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,00</b>	<b>544,00</b>	

**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	350	7,20	3,08	17,99	128,48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,3	0	13,1	53,20	6
БАТОН ШВЕДИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,56	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАТОЙ	30	2,55	0,19	14,49	77,67	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,07</b>	<b>18,42</b>	<b>76,40</b>	<b>544,02</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	3,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	12,4	19,88	19	305,40	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,42	0,3	14,61	70,34	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>411</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	3,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	8,63	19,88	19	258,38	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	24,83	10,36	77,72	309,02	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ШВЕДИЧНЫЙ	30	3,42	0,3	14,61	70,34	4

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,52	0,09	14,49	77,27	27
Итого за прием пищи:	550	31,22	32,35	134,05	952,27	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,95	10,10	41,70	270,5	424
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,8	0	25	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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГОРЬКО-ПЕЧЕНО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	2,52	14,55	0	161,75	501
РЭС ОБВАРИНОЙ	180	6,12	0,93	60,2	273,35	516
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,9	2,3	0,1	24,70	823
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	1,26	0,09	4,83	25,68	271
Итого за прием пищи:	500	12,41	18,01	76,29	544,86	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ЭЛНИЧНИК С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЕЖМОМ	70	3,6	12,6	13,0	188,12	7281
КАША ОДСЯПТАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	3,33	29,28	201,01	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,42	0,3	14,64	70,94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	1,4	11,40	602
Итого за прием пищи:	550	15	18,43	76,62	544,47	

**ОБЕД (3/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,19	
РАСОЛЬНИК ПО РЕЦЕПТУ РАДОНА	250	14,70	11,50	60,11	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	83,30	554,69	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,19	

РАСКОЛБНИК ПО БЛАНТИГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,45	122
КАРТОФЕЛЬ ГОЛУБОК	80	1,50	7,96	32,00	214,04	77
ГУЛЯШ	100	8,84	8,07	13,83	161,39	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	585
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,75	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,82	0,23	4,83	25,69	20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,5</b>	<b>32,89</b>	<b>134</b>	<b>958,01</b>	

**ПОЛДНИК**

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАШИЛЕВАЯ	80	0,43	6,50	39,90	252,27	422
СОК В ТЕТРАПАКЕ	300	0,00	0,00	23,00	94	116а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,27</b>	

**УТРОНИК**

**1 СМЕНА**

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	206	15,19	17,87	44,53	393,71	134
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	70,51	4
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>18,09</b>	<b>18,41</b>	<b>76,65</b>	<b>544,65</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	1,05	8,55	0,10	74,35	96
ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	315,71	340/1
ЗЕЛЕНЫЙ 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	30	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,85	0,33	4,83	25,69	20
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,55</b>	<b>76,04</b>	<b>544,55</b>	

**Обед (2/3)**

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	1,27	2,00	12,55	69,20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,75	47,28	4
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,0	0	17,	69,20	5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,83</b>	<b>16,95</b>	<b>91,39</b>	<b>589,43</b>	



## 2 СМЕНА

## ОБЕД

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	0,27	2,00	12,55	69,30	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	13,75	14,73	52,80	403,75	110
ГОРЯЧЕЕ ЩОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6,70	8,35	30,46	223,51	330/1
ТОРТЫ МЯСНЫЕ	100	6,14	6,64	7,37	173,55	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,30	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,01	0,2	4,76	47,75	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	1,23	4,85	25,19	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,52</b>	<b>32,25</b>	<b>134,05</b>	<b>952,55</b>	

## ПОДПЛЕК

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	3,97	10,10	41,70	270,30	424
СОК В ТЕРМОСФЛЕ	200	1,80	3,08	25,00	92	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,77</b>	<b>13,18</b>	<b>66,7</b>	<b>362,3</b>	

## СРЕДА

## 1 СМЕНА

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	3,05	8,23	0,10	74,35	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,76	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ПРУДЫ"	250	9,08	7,98	30,25	175,18	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАГЕТИ ПШЕНИЧНЫЕ	40	3,41	0,2	2,56	131,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,40</b>	<b>18,28</b>	<b>76,60</b>	<b>544,92</b>	

## ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	3,05	8,23	0,10	74,35	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,76	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	7,83	17,67	163,35	508
КОМПЛОТ ИЗ СВЯЖЕННЫХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	40	0,41	0,2	2,56	43,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,29</b>	<b>76,72</b>	<b>543,41</b>	

ОБЕД (2/3)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,35	4	45,37	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,6	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,43</b>	<b>17,29</b>	<b>55,64</b>	<b>439,37</b>	

2 СМЕНА

ОБЕД

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,35	3,35	43,37	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,13	281,44	149
ВЯЗУЧКИ ИЗ МЯСА ГИЛЫ	100	8,83	13,91	13,70	215,53	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	6,72	60,6	273,36	516
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,6	0,16	15,8	65,28	489
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>860</b>	<b>31,23</b>	<b>32,25</b>	<b>134,23</b>	<b>952,45</b>	

ПОЛДНИК

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	5,1	6,5	39,9	232,97	422
СУХ В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110с
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>	

ЧЕТВЕРТ

1 СМЕНА

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК I ВАРИАНТ</b>						
ОВСЯНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,7	14,70	32/1
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	90	12,1	16,95	38,68	316,37	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	629
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,2	14,64	70,91	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,55	0,99	11,29	77,07	2/1

Итого за прием пищи:	550	18,03	18,5	76,5	544,66	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ЭШЕНЦИК С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДУСМОМ	70	3,5	6,6	18,13	154,32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,66	11,47	26,2	226,77	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,6	0,16	15,8	65,28	699
БАТОН ШВЕЙЦАРСКИЙ	50	2,58	0,15	16,47	77,55	101
Итого за прием пищи:	550	18	18,38	76,6	543,92	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	1,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ПЕРМИЩЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	110

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	1,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ПЕРМИЩЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	110
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	240	20,04	11,30	43,00	355,86	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,84	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,75	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,85	0,33	4,85	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	4,50	2,60	21,70	141,9	410
СУС В ТЕТРОПАКЕ	200	1,8	0	23	94	110n
Итого за прием пищи:	280	6,3	2,6	44,7	235,9	

**УТРО**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БУЛКА МЯСНЫЕ	100	0,72	12,36	33,85	297,4	461
ТРЕНКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	1,99	3,2	20,81	126,84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОБОЗНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	14,82	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>560</b>	<b>18,07</b>	<b>18,39</b>	<b>76,65</b>	<b>534,47</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	130	8,84	14,77	11,65	216,59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,06	3,20	33,08	181,36	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,61	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,02</b>	<b>18,33</b>	<b>76,63</b>	<b>544,36</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,96</b>	<b>13,65</b>	<b>108,98</b>	<b>634,51</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	100	0,12	7,70	5,98	93,70	92
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,23	5,75	88,2	473,47	139
ГРИБКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,32	126,34	508/1
ГОЛЕНЬ БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,8	14,0	0	65,30	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,6</b>	<b>32,08</b>	<b>134,33</b>	<b>952,44</b>	