

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте
 бюджетных общеобразовательных учреждений Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник



УТВЕРЖДЕНО

(должность)

И.В. Сидорова

18.10.2023

от 7 до 11 лет, в муниципальных

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
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,64	1	26,9	178,96	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
ПЛОДЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЗЕЛЕНЬИ 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	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,93	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	518,5	139
ВИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	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	23,13	23,74	100,95	705,06	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	518,5	139
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	10,1	4,28	14,33	35,88	508/2
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	23,23	23,75	100,96	705,06	

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 ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	505	15,43	15,78	66,83	469,37	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,36	15,78	67,47	474,04	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Пищевые вещества
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМУ МАСЛОМ	60	0,00	0,92	2,55	65,44	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,93	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	22,62	24,8	96,54	740	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Пищевые вещества
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМУ МАСЛОМ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
ПЛОВ С МАСЛОМ	180	9,58	5,02	30,10	296,15	492/1
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:	650	23,05	24,07	100,63	705,25	

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	
БЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97	
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	23	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	525	15,43	15,81	66,95	469,93		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
ТЕФТЕЛЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	66,98	470,34		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			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	12,60	5,80	35,60	100,2	110	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	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	23,01	23,65	100,42	735		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			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	12,60	5,80	35,60	100,2	110	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	2,42	9,46	9,36	267,22	499/1	
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	23	23,64	100,41	700,34		

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,64	15	37	328,5	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	15,5	15,73	67,09	472,02	
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	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	15,47	15,91	67,01	470,04	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	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	22,57	22,6	105,5	670,4	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17	
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95	
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	23,44	22,99	100,17	706,95	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,34	15,9	67,53	469,68	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	10,64	6,43	24,84	193,75	508
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	530	15,37	15,69	66,57	465,65	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
ПЛОВ	180	17,40	5,02	42,04	196,15	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:	680	24,17	23,71	99,09	674,54	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	4,820	0,00	8,90	19,07	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	8,74	0,48	20,01	94,69	
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:	740	22,78	24,05	100,33	707,4	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА							
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	77	79	335	2350			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	15,4	15,8	67	470			
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	77	79	335	2350			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ	15,4	15,8	67	470			
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	115,5	118,5	502,5	3525			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ	23,1	23,7	100,5	705			
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	115,50	118,50	502,50	3525,00			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ	23,1	23,7	100,5	705			
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	6,9	5,83	13,82	58,26	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	67,1	470,1		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БЛИНЫ СО СГУЩЕННОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1	
КАША ТЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	0,81	21,81	145,1	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	560	15,46	15,94	66,9	470,52		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	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	23,76	23,21	95,5	670		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	3,72	46,5		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2		
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	23,86	24,02	100,98	700,2		

Вторник

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
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	185	7,8	1,41	26,65	180,5	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЗЕЛЕНЬНЫЙ 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	525	15,39	15,8	67,53	472,15	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
ПШОВ	200	18,40	5,57	41,05	217,94	492
КОМПОТ 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	23,55	23,52	100,05	728,46	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,06	2,00	220	140
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,34	0,65	15,89	132,46	
КОМПОТ 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:	740	23,41	24,8	100,89	700,58	

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 С СЫРОМ	170	12,32	7,15	34,85	248,98	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	510	15,35	15,75	66,92	469,08	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	165	11,50	7,09	8,50	140,00	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	505	15,42	15,82	66,96	469,7	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
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	6,82	7,8	44	318,5	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	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	22,75	23,76	99,95	704,92	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
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 С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200	12,35	5,95	35,19	70,19	227
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	512
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	
Итого за прием пищи:	710	22,76	23,8	100,01	704,99	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,5	15,1	36,89	326,5	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	510	15,36	15,83	66,98	470,02	
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	7,6	1,37	25,97	175,76	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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:	515	15,27	15,87	66,33	465,3	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	6,00	11,00	22,98	251,67	
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
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	22,21	23,08	101,6	740	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		№ рецептур
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	19,47	18,75	48,01	274,19	
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:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

Пятница

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	200	12,40	6,53	36,24	249,66	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	540	15,41	15,69	66,99	470,76	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,46	15,57	67,28	472,33	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,30	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	23,23	24,93	105,4	681,62	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	1,14	6,19	4,53	65,19	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200	10,34	1,05	20,00	132	149/1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
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	22,71	22,15	99,99	714,31	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА							
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	77	79	335	2350			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	15,4	15,8	67	470			
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	77	79	335	2350			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	15,4	15,8	67	470			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	115,5	118,5	502,5	3525			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	23,1	23,7	100,5	705			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	115,50	118,50	502,50	3525,00			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	23,1	23,7	100,5	705			