



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Воздвиженка

Е.В. Карпова

01.09.2023 г.

СОГЛАСОВНО

ИП Григорян К.А.

К.А. Григорян

01.09.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) 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

1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | 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 ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 8,51 | 3,14 | 25,83 | 201,65 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 17,88 | 18,3 | 75,85 | 542,99 | |

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,70 | 96 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 12,19 | 9,115 | 32,98 | 255,13 | 340/1 |
| ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 17,82 | 18,4 | 76,6 | 538,56 | |

ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1 | 3,3 | 4 | 50,67 | 45 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,16 | 14,08 | 37,44 | 371,65 | 139 |
| 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: | 560 | 11,58 | 17,68 | 61,12 | 514,93 | |

2 СМЕНА

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1 | 3,3 | 4 | 50,67 | 45 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,16 | 14,08 | 37,44 | 371,65 | 139 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 100 | 8,00 | 8,12 | 1,00 | 37,23 | 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 | 27,4 | 27,18 | 113,18 | 803,76 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1 | 3,3 | 4 | 50,67 | 45 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,16 | 14,08 | 37,44 | 371,65 | 139 |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ | 100 | 9,62 | 0,3 | 11,5 | 20,3 | |
| 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 | 27,40 | 27,46 | 113,78 | 803,75 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, 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 ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | 280 | 7,10 | 6,40 | 62,90 | 326,97 | |

Вторник

1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | 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 | 250 | 13,2 | 9,14 | 35,69 | 275,32 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 17,93 | 18,4 | 76,86 | 545 | |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 100 | 8,00 | 8,12 | 1,00 | 37,23 | 499 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4,5 | 8,82 | 13,35 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 17,82 | 18,22 | 77,34 | 544 | |

ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 0,00 | 4,84 | 4,25 | 67,41 | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 11,28 | 0,07 | 21,57 | 131,49 | 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: | 560 | 10,42 | 3,97 | 67,33 | 349,35 | |

2 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 0,00 | 4,84 | 4,25 | 67,41 | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 11,28 | 0,07 | 21,57 | 131,49 | 149 |
| ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ | 100 | 7,65 | 15,43 | 11,45 | 224,05 | 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 | 28,35 | 28,98 | 116,82 | 856,8 | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПЮМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 0,00 | 6,47 | 4,25 | 140,27 | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 11,28 | 0,07 | 21,57 | 131,49 | 149 |
| ПЛОВ С МЯСОМ | 220 | 10,80 | 19,23 | 35,99 | 301,20 | |
| 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: | 800 | 27 | 26,85 | 114,9 | 816,01 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | 80 | 5,80 | 9,92 | 31,80 | 239,20 | 426 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,00 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | 280 | 6,6 | 9,92 | 54,8 | 333,2 | |

Среда

| Прием пищи, наименование блюда | 1 СМЕНА | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | | |
| | | 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 | 250 | 8,97 | 3,05 | 0,6 | 226,57 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 605 | 18,18 | 18,36 | 77,1 | 549,44 | |

| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 12,51 | 13,97 | 13,17 | 211,87 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 18 | 18,22 | 75,84 | 549,44 | |

ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 0,7 | 8,21 | 2,2 | 120,2 | 16 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 12,58 | 6,58 | 51,28 | 117,87 | 110 |
| 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: | 560 | 9,62 | 16,88 | 30,38 | 312,56 | |

2 СМЕНА

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 0,7 | 8,21 | 2,2 | 120,2 | 16 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 12,58 | 6,58 | 51,28 | 117,87 | 110 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 6,32 | 4,32 | 14,64 | 141,40 | 227 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 3,75 | 6,15 | 28,50 | 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 | 27,47 | 26,22 | 125,96 | 821,88 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 0,7 | 12,08 | 2,2 | 120,2 | 16 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 12,58 | 6,58 | 51,28 | 117,87 | 110 |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ | 100 | 3,08 | 6,06 | 10,02 | 221,47 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 6,12 | 0,72 | 20,95 | 199,8 | |
| 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 | 26,60 | 26,40 | 113,79 | 803,75 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| БУЛОЧКА "НОВИНКА" | 80 | 16,50 | 3,02 | 33,60 | 218,7 | 444 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,00 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | 280 | 17,30 | 3,02 | 56,60 | 312,70 | |

Четверг

1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | 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 | 230 | 13,45 | 17,2 | 36,61 | 347,16 | 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: | 560 | 17,97 | 18,36 | 75,85 | 538,57 | |
| 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 | 8,45 | 3,8 | 24,54 | 198,23 | 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 | 50 | 4,3 | 0,25 | 27,45 | 127 | 1/1а |
| Итого за прием пищи: | 555 | 18,18 | 18,58 | 75,88 | 549,44 | |

ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ВИНЕГРЕТ | 100 | 1,12 | 7,63 | 13,42 | 107 | |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | 250 | 1,78 | 3,36 | 11,87 | 112,46 | 132 |
| 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: | 560 | 5,32 | 11,29 | 44,97 | 312,07 | |

2 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | 100 | 1,12 | 7,63 | 13,42 | 107 | |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | 250 | 1,78 | 3,36 | 11,87 | 112,46 | 132 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 12,51 | 13,97 | 13,17 | 211,87 | 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 | 25,65 | 26,64 | 109,2 | 775,54 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| ВИНЕГРЕТ | 100 | 0,33 | 1,45 | 12,69 | 185,28 | |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | 250 | 1,78 | 3,36 | 11,87 | 112,46 | 132 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 180 | 8,39 | 2,23 | 57,72 | 212,11 | 330 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУР | 100 | 12,7 | 20,42 | 5 | 173,94 | |
| 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 | 27,32 | 28,42 | 116,62 | 828,2 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 80 | 4,8 | 2,6 | 21,7 | 141,9 | 410 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,00 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | 280 | 5,6 | 2,6 | 44,7 | 235,9 | |

Пятница

1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| ГУЛЯШ | 100 | 9,02 | 8,60 | 6,60 | 135,87 | 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 |
| 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: | 610 | 18,04 | 18,58 | 77,34 | 544 | |

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,70 | 96 |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 250 | 13,45 | 9,32 | 36,17 | 268,88 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 18,18 | 18,58 | 77,34 | 538,56 | |

ОБЕД (2/3)

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

| наименование блюда | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал | туры |
|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|------|
| ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 79,43 | |
| СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 0,67 | 20 | 53,11 | 213,88 | 140 |
| 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: | 560 | 3,09 | 20,3 | 72,79 | 385,92 | |

2 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 79,43 | |
| СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 0,67 | 20 | 44,97 | 213,88 | 140 |
| ПЛОВ | 200 | 20,49 | 7,69 | 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: | 790 | 26,13 | 28,98 | 109,34 | 822,02 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ | 100 | 0,54 | 0,01 | 0,10 | 53,3 | |
| СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 0,67 | 20 | 53,11 | 213,88 | 140 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 4,50 | 7,56 | 26,46 | 190,80 | 717 |
| ГУЛЯШ | 100 | 16,00 | 0,01 | 1,57 | 200,00 | |
| 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: | 870 | 26,68 | 28,87 | 115,41 | 828,29 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5,96 | 10,10 | 41,70 | 270,3 | 424 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 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 | | |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ | 100 | 6,38 | 16,22 | 1,5 | 48,71 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 17,82 | 18,58 | 77,34 | 538,56 | |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100 | 5,54 | 12,2 | 13,06 | 187,03 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 17,98 | 18,58 | 76,6 | 549,44 | |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 87,49 | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 12,58 | 6,58 | 51,28 | 117,87 | 110 |
| 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: | 560 | 15,00 | 6,88 | 70,96 | 297,97 | |

2 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 87,49 | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 12,58 | 6,58 | 51,28 | 117,87 | 110 |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ | 100 | 6,38 | 12,62 | 1,5 | 208,71 | 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: | 860,00 | 27,58 | 28,98 | 113,62 | 775,20 | |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,39 | 0,91 | 3,54 | 62,92 | |

| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 12,58 | 6,38 | 51,28 | 117,87 | 110 |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 4,50 | 7,56 | 26,46 | 190,80 | 717 |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 100 | 5 | 12 | 6,01 | 300,01 | |
| 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 | 26,59 | 28,01 | 116,63 | 816,01 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 80 | 6,40 | 6,50 | 39,90 | 232,97 | 422 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,00 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | 280 | 7,2 | 6,5 | 62,9 | 326,97 | |

Вторник

| Прием пищи, наименование блюда | 1 СМЕНА | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | | |
| | | 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" | 200 | 8,45 | 3,8 | 24,54 | 198,23 | 451 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 19,98 | 685 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,3 | 0,25 | 27,45 | 127 | 1/1a |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 17,84 | 18,4 | 75,88 | 538,57 | |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,70 | 96 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 12,55 | 8,935 | 32,22 | 266 | 340/1 |
| ЗЕЛЕНЬ 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 18,18 | 18,22 | 75,84 | 549,43 | |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ | 100 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 23,00 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 0,40 | 8,40 | 18,99 | 151,21 | 140 |
| 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: | 560 | 3,62 | 8,82 | 69,42 | 365,46 | |
| 2 СМЕНА | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ | 100 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 23,00 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 0,40 | 8,40 | 18,99 | 151,21 | 140 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| ПЛОВ | 200 | 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: | 780 | 26,32 | 26,88 | 109,28 | 775,66 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ | 100 | 0,80 | 1,50 | 3,68 | 76,85 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 0,40 | 8,40 | 18,99 | 151,21 | 140 |
| ПЮРЕ ИЗ КРУПЫ ГОРОХОВОЙ | 180 | 8,39 | 2,23 | 24,74 | 120,78 | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 12,51 | 13,97 | 13,17 | 211,87 | 461 |
| 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 | 27,02 | 27,18 | 113,67 | 803,76 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5,97 | 10,10 | 41,70 | 270,30 | 424 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,00 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | 280 | 6,77 | 10,1 | 64,7 | 364,3 | |

Среда

1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,70 | 96 |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 220 | 13,25 | 9,70 | 34,11 | 275,32 | 334 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 5,04 | 19,98 | 685 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 4,3 | 0,25 | 27,45 | 127 | 1/1a |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 | |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,70 | 96 |
| СЫРНИКИ | 215 | 12,63 | 9,76 | 11,10 | 171,24 | 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 | 1/1a |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 18,18 | 18,58 | 77,34 | 538,56 | |

ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 100 | 0,7 | 12,08 | 2,2 | 120,2 | 16 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,16 | 14,08 | 37,44 | 371,65 | 139 |
| 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: | 560 | 11,28 | 20,40 | 59,32 | 584,46 | |

2 СМЕНА

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 100 | 0,7 | 12,08 | 2,2 | 120,2 | 16 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,16 | 7,1 | 37,44 | 355,16 | 139 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 100 | 8,00 | 8,12 | 1,00 | 37,23 | 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 | 27,1 | 28,98 | 111,38 | 856,8 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 0,7 | 12,08 | 2,2 | 120,2 | 16 |
| СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ | 250 | 5,83 | 4 | 8,92 | 99,76 | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 11,52 | 4,32 | 34,64 | 141,40 | 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 | 25,92 | 27,51 | 113,6 | 803,77 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 80 | 6,4 | 6,5 | 39,9 | 232,97 | 422 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 | 110a |
| Итого за прием пищи: | 280 | 7,2 | 6,5 | 62,9 | 326,97 | |

Четверг

1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 220 | 13,64 | 17,06 | 36,6 | 358,02 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,16 | 18,22 | 75,84 | 549,43 | |
| 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 | 8,45 | 3,8 | 24,54 | 198,23 | 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 | 50 | 4,3 | 0,25 | 27,45 | 127 | 1/1a |
| Итого за прием пищи: | 555 | 17,84 | 18,4 | 75,88 | 538,57 | |

ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,00 | 3,30 | 4,00 | 50,67 | 45 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | 250 | 1,78 | 3,36 | 11,87 | 112,46 | 132 |
| 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: | 560 | 4,8 | 10,76 | 34,55 | 352,47 | |

2 СМЕНА

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

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,00 | 3,30 | 4,00 | 50,67 | 45 |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | 250 | 1,78 | 3,36 | 11,87 | 112,46 | 132 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА | 100 | 12,01 | 16,60 | 17,72 | 337,15 | |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 180 | 8,39 | 2,23 | 57,72 | 212,11 | 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 | 27,3 | 26,45 | 120,645 | 856,8 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,00 | 3,30 | 4,00 | 50,67 | 45 |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | 250 | 1,78 | 3,36 | 11,87 | 112,46 | 132 |
| КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ | 200 | 20,22 | 19,98 | 69,80 | 510,70 | |
| 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: | 780,00 | 27,12 | 27,60 | 115,01 | 818,24 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 80 | 4,80 | 2,60 | 21,70 | 141,9 | 410 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | 280 | 5,6 | 2,6 | 44,7 | 235,9 | |

Пятница

1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | 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 | 245 | 13,45 | 9,14 | 36,17 | 279,76 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 18,18 | 18,4 | 77,34 | 549,44 | |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 100 | 8,00 | 8,12 | 1,00 | 37,23 | 499 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 180 | 4,5 | 8,82 | 13,35 | 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 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 17,82 | 18,22 | 77,34 | 544 | |

ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР | 100 | 0,00 | 0,00 | 14,06 | 38,40 | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 11,28 | 0,07 | 21,57 | 131,49 | 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: | 560 | 14,5 | 0,49 | 79,055 | 361,14 | |

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР | 100 | 0,00 | 0,00 | 14,06 | 38,40 | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 11,28 | 0,07 | 21,57 | 131,49 | 149 |
| ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ | 100 | 6,00 | 18,00 | 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 | 26,7 | 26,71 | 119,575 | 815,54 | |

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР | 100 | 0,00 | 2,90 | 0,93 | 89,60 | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 11,28 | 0,07 | 21,57 | 131,49 | 149 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 3,75 | 6,15 | 38,50 | 298,00 | 512 |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ | 100 | 8,4 | 17,5 | 1,5 | 76,08 | |
| 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 | 28,35 | 27,7 | 115,59 | 838,22 | |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | 80 | 5,76 | 9,92 | 31,80 | 239,20 | 426 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,00 | 94 | 110a |