

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ

с.Алексей-Никольское"

Е.А. Князькова

СОГЛАСОВАНО

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		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,63	5,90	8,85	107,02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	195	10,6	3,55	36,34	219,71	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>550</b>	<b>18,25</b>	<b>18,33</b>	<b>76,6</b>	<b>544,37</b>	

## ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,26	9,54	43,3	316,10	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	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	110	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,44</b>	<b>76,67</b>	<b>544,64</b>	

## 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	0	3,33	4	45,97	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	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	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550,00</b>	<b>15,27</b>	<b>17,13</b>	<b>44,90</b>	<b>394,85</b>	

## 2 СМЕНА

## ОБЕД

Прием 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	45,97	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,72	26,10	282,52	149

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,43	214,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	71,4	316,56	516
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>840,00</b>	<b>31,07</b>	<b>32,21</b>	<b>134,56</b>	<b>952,41</b>	

**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
<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**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	80	6,4	7,54	20,72	176,34	728/1
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	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>546</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,63	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	180	3,99	3,2	20,52	126,84	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	2/1
<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 (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,67	139
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,97</b>	<b>14,77</b>	<b>101,05</b>	<b>601,01</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1

СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,67	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,95	9,93	3,96	145,01	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	25,01	186,08	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	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>840</b>	<b>31,27</b>	<b>32,59</b>	<b>134,85</b>	<b>957,79</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,80	9,92	31,80	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,6</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>	

**СРЕДА**

**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>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	200	15,10	17,86	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	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,68</b>	<b>544,32</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,39	5,43	38,23	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,62</b>	<b>544,35</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием 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 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием 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	11,05	13,10	186,97	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,74	6,14	47,50	260,22	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	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,21</b>	<b>32,53</b>	<b>134,35</b>	<b>955,01</b>	

**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	110a
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>17,30</b>	<b>3,02</b>	<b>56,60</b>	<b>312,70</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

**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>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,69	46,53	406,09	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 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>530</b>	<b>18,05</b>	<b>18,42</b>	<b>76,62</b>	<b>544,46</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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	168,34	451
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>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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	7,80	11,50	41,13	299,22	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,02</b>	<b>11,9</b>	<b>63,41</b>	<b>404,82</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2,56	11,40	40,50	274,84	132
ПЛОВ	250	24,17	19,76	61,80	521,72	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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>830</b>	<b>31,65</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	№ 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
<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	110	8,84	13,91	13,85	215,95	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	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	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</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	250	7,20	3,08	17,99	128,48	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	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>18,07</b>	<b>18,42</b>	<b>76,49</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	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	12,4	19,98	19	305,42	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>413</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	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0,63	19,98	19	258,34	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	24,83	10,98	77,72	509,02	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
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>850</b>	<b>31,23</b>	<b>32,35</b>	<b>134,05</b>	<b>952,27</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,76</b>	<b>10,1</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>	

**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>						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,2	273,65	516
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
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	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,61</b>	<b>76,29</b>	<b>544,65</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01	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>550</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,65</b>	<b>544,47</b>	

**ОБЕД (2/3)**

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	82,39	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,31</b>	<b>16,93</b>	<b>83,32</b>	<b>554,89</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	----------------	----------

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ценность, ккал	туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	32,00	214,04	717
ГУЛЯШ	100	8,84	8,07	13,85	163,39	423
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>860</b>	<b>31,5</b>	<b>32,89</b>	<b>134</b>	<b>958,01</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>	

**ВТОРНИК**

**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>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>18,41</b>	<b>76,65</b>	<b>544,65</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	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	20	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>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,65</b>	<b>76,04</b>	<b>544,65</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20	6
<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**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20	102

БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6,70	8,33	30,46	223,61	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,14	6,64	7,37	113,80	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20	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>860</b>	<b>31,52</b>	<b>32,25</b>	<b>134,05</b>	<b>952,53</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,77</b>	<b>10,1</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>	

**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	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	7,98	20,25	177,14	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>550</b>	<b>18,50</b>	<b>18,28</b>	<b>76,60</b>	<b>544,92</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	7,83	17,67	163,63	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	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>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,29</b>	<b>76,72</b>	<b>543,49</b>	

**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	0	3,33	4	45,97	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	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>55,66</b>	<b>439,97</b>	

**2 СМЕНА**



## ОБЕД

Прием 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	3,35	43,37	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,63	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	60,6	273,36	516
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
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>134,22</b>	<b>952,05</b>	

## 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	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>	

## ЧЕТВЕРГ

## 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>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12,1	16,95	28,98	316,87	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>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,5</b>	<b>76,51</b>	<b>544,66</b>	

## ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,66	11,47	26,2	246,67	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>550</b>	<b>18</b>	<b>18,38</b>	<b>76,6</b>	<b>543,82</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	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140

## 2 СМЕНА

## ОБЕД

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	240	20,04	11,50	43,00	355,66	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	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,27</b>	<b>952,88</b>	

**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
<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>						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10,72	12,36	35,83	297,44	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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>76,64</b>	<b>534,47</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

ГУЛЯШ	110	8,84	14,07	13,65	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	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,23</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>634,61</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
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,8	14,9	0	165,30	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>840</b>	<b>31,6</b>	<b>32,08</b>	<b>134,33</b>	<b>952,44</b>	