

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 25

Самошкина И М

01.09.2023



Меню на приготовляемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 17 лет в МКОУ «Центр образования и досуга молодежи городского округа Муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

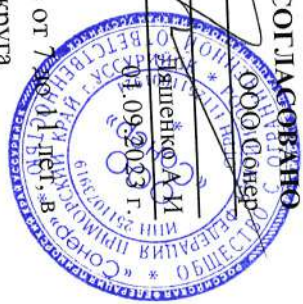
Понедельник

СОГЛАСОВАНО

ООО «Донор»

Евдокимова А И

01.09.2023 г.



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
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	20	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	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:	520	15,3	15,78	66,6	469	96
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
ЗЕЛЕНЬНЫЙ 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 И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,93	96
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
БИТОЧКИ 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	705,06
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	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	№ рецептур
		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	0,1	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,33	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,2	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	

СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
ПЛОВ С МЯСОМ	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	

Среда

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
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0,3	23	5,64	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,66	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						
ТЕФТЕЛИ 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	0,2	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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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	0,2	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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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	0,2	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,33	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	0,2	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,33	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	0,2	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	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	132
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	461
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,2	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,33	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						
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17	132
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	461
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,2	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,33	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	710	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	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
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

	77	79	335	2350	
--	----	----	-----	------	--

Среднее значение за 1 неделю норм. энергии и пищевых веществ	15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	77	79	335	2350	
Среднее значение за 1 неделю норм. энергии и пищевых веществ	15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ	115,5	118,5	502,5	3525	
Среднее значение за 1 неделю норм. энергии и пищевых веществ	23,1	23,7	100,5	705	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ	115,50	118,50	502,50	3525,00	
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 СГУЩЕНКОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 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		
Итого за прием пищи:	710	23,76	23,21	95,5	670	

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
ГУЛЯШЬ 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
ЗЕЛЕНЫЙ 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						
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	16,96	2,00	220	140
ПЛОВ	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	16,96	2,00	220	140

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФЕЛИ 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	

Среда

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
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	№ рецеп-туры
		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
ВИТОЧКИ 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	№ рецеп-туры
		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	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	22,76	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
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	90	6,00	11,00	22,98	251,67	330/1
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	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	22,21	23,08	101,6	740	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда						
		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
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	19,47	18,75	48,01	274,19	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,2	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:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		№ рецептур
		0	2	23	180,5	45
		0,83	2,45	9,99	155,93	132
		19,47	18,75	48,01	274,19	685
		0	0,2	5,04	19,98	4
		1,61	0,2	9,76	48,42	2/1
		0,85	0,33	4,83	25,9	
Итого за прием пищи:		22,76	23,73	100,63	704,92	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак 1 вариант			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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		77	79	335	2350	
Среднее значение за 2 недели норм. энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
Итого за 5 дней с вариантом 2 завтрака		77	79	335	2350	

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