

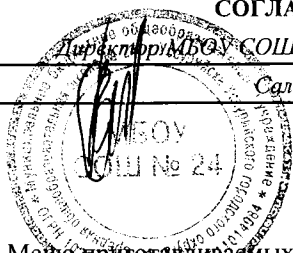
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №24 УГО

Салимова В.А.

01.09.2023

(дата)



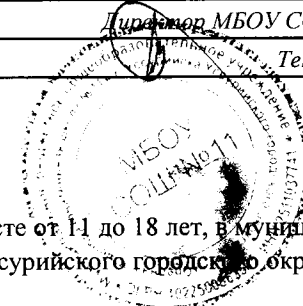
УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №11 УГО

Теплякова М.Ю.

01.09.2023г

(дата)



Меню приготовляемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

## Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,51	3,14	25,83	201,65	451
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ОВОЩИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,88</b>	<b>18,3</b>	<b>75,85</b>	<b>542,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МЯКО С НАТУРАЛЬНЫМ	200	12,19	9,115	32,98	255,13	340/1
ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ОВОЩИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,82</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>538,56</b>	

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Г ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45
ОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
ЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
РОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,4</b>	<b>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>	

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

Г ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45
ОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65	139
Ь КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	9,62	0,3	11,5	20,3	
А ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,40</b>	<b>27,46</b>	<b>113,78</b>	<b>803,75</b>	

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	13,2	9,14	35,69	275,32	358/1
ОМЛЕТ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ОМЛЕТ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ОМЛЕТ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ОМЛЕТ С ЯГОДАМИ СВЕЖИМИ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,93</b>	<b>18,4</b>	<b>76,86</b>	<b>545</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ОМЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
ОМЛЕТ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	8,82	13,35	216,72	508
ОМЛЕТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ОМЛЕТ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ОМЛЕТ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ОМЛЕТ С ЯГОДАМИ СВЕЖИМИ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,22</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	

<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ СОУСОМ	100	0,00	4,84	4,25	67,41	
ОБЕД РЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ОБЕД СЫР ПО СТОГАНОВСКИ	100	7,65	15,43	11,45	224,05	439
ОБЕД С ОМЛЕТНОМ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
ОБЕД ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ОБЕД ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ОБЕД РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,35</b>	<b>28,98</b>	<b>116,82</b>	<b>856,8</b>	

<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
ОБЕД ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ СОУСОМ	100	0,00	6,47	4,25	140,27	
ОБЕД РЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
ОБЕД С МЯСОМ	220	10,80	19,23	35,99	301,20	
ОБЕД ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ОБЕД ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ОБЕД РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>26,85</b>	<b>114,9</b>	<b>816,01</b>	

## Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
Г	250	8,97	3,05	0,6	226,57	340/1
ЛИМОНОМ	180	0	0	33,35	5,08	686
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Ы И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,18</b>	<b>18,36</b>	<b>77,1</b>	<b>549,44</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
ОВОЕ ПЮРЕ	180	7,20	4,14	18,54	134,82	330
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Ы И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,44</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Г СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	8,21	2,2	120,2	16
СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ПРИПУЩЕННАЯ	100	6,32	4,32	14,64	141,40	227
ТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	28,50	298,00	512
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,47</b>	<b>26,22</b>	<b>125,96</b>	<b>821,88</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
Г СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ШКИ КУРИНЫЕ	100	3,08	6,06	10,02	221,47	
РОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,12	0,72	20,95	199,8	
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,60</b>	<b>26,40</b>	<b>113,79</b>	<b>803,75</b>	

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
РОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	36,61	347,16	516/1
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,97</b>	<b>18,36</b>	<b>75,85</b>	<b>538,57</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
Ы И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1a
<b>за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>75,88</b>	<b>549,44</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	
ОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
СЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
РОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25,65</b>	<b>26,64</b>	<b>109,2</b>	<b>775,54</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
ГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28	
ОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ОМОВОЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11	330
П ИЗ КУР	100	12,7	20,42	5	173,94	
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,32</b>	<b>28,42</b>	<b>116,62</b>	<b>828,2</b>	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
П	100	9,02	8,60	6,60	135,87	423
А ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Я И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,04</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
П ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ	250	13,45	9,32	36,17	268,88	508
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Я И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	

<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	79,43	
СУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88	140
	200	20,49	7,69	30,20	358,40	492
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1a
<b>за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,13</b>	<b>28,98</b>	<b>109,34</b>	<b>822,02</b>	

<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
ПЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	0,01	0,10	53,3	
СУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88	140
МОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
П	100	16,00	0,01	1,57	200,00	
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1a
<b>за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,68</b>	<b>28,87</b>	<b>115,41</b>	<b>828,29</b>	

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
-----------------------------------------------	--	-----------	-----------	------------	-------------	--

еднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		18	18,4	76,6	544	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
еднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		18	18,4	76,6	544	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>		<b>135,00</b>	<b>138,00</b>	<b>574,50</b>	<b>4080,00</b>	
еднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		27	27,6	114,9	816	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>		<b>135,00</b>	<b>138,00</b>	<b>574,50</b>	<b>4080,00</b>	
еднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		27	27,6	114,9	816	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	16,22	1,5	48,71	501
ПЕЧЕНЬ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ПЕЧЕНЬ ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	5,54	12,2	13,06	187,03	728
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,92	5,22	24,3	171	302
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНОЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,98</b>	<b>18,58</b>	<b>76,6</b>	<b>549,44</b>	

<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,00	0,00	0,00	87,49	
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	12,62	1,5	208,71	501
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНОЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860,00</b>	<b>27,58</b>	<b>28,98</b>	<b>113,62</b>	<b>775,20</b>	

<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,91	3,54	62,92	
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	5	12	6,01	300,01	
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПЕЧЕНЬ БИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,59</b>	<b>28,01</b>	<b>116,63</b>	<b>816,01</b>	



**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	15	4,64	5,90	8,85	71,60	97
МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" САХАРОМ	200	8,45	3,8	24,54	198,83	451
ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1a
	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,4</b>	<b>75,88</b>	<b>538,57</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,55	8,935	32,22	266	340/1
БЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ САХАРОМ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЖАНОЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>о за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,18</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,43</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Г ЗДОРОВЬЕ	100	0,00	0,00	7,00	23,00	
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
	200	21,00	17,40	30,20	358,40	492
ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,32</b>	<b>26,88</b>	<b>109,28</b>	<b>775,66</b>	

<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
Г ЗДОРОВЬЕ	100	0,80	1,50	3,68	76,85	
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	140
ИЗ КРУПЫ ГОРОХОВОЙ	180	8,39	2,23	24,74	120,78	
ЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,02</b>	<b>27,18</b>	<b>113,67</b>	<b>803,76</b>	

## Среда

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

## ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
РОНЫ С СЫРОМ	220	13,25	9,70	34,11	275,32	334
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1a
И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	

## ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
КИ	215	12,63	9,76	11,10	171,24	358/2
ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1a
И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	

## ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
ОРОХОВЫЙ	250	8,16	7,1	37,44	355,16	139
КИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
РОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,1</b>	<b>28,98</b>	<b>111,38</b>	<b>856,8</b>	

## ОБЕД 2 ВАРИАНТ

СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
ГОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76	
ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,40	227
ГВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	512
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25,92</b>	<b>27,51</b>	<b>113,6</b>	<b>803,77</b>	

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	13,6	17,06	36,6	358,02	451
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,64	72,63	4
ПРЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ОС И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,43</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МОЛОКО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
САХАРОМ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23	451
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ОС И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1a
<b>за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,4</b>	<b>75,88</b>	<b>538,57</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
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
Суп ОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
Салат ИЗ МЯСА	100	12,01	16,60	17,72	337,15	
Суп КАРДОВЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11	330
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПРЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,3</b>	<b>26,45</b>	<b>120,645</b>	<b>856,8</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
Салат ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
Суп ОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
РИСОВАЯ С МЯСОМ	200	20,22	19,98	69,80	510,70	
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПРЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>780,00</b>	<b>27,12</b>	<b>27,60</b>	<b>115,01</b>	<b>818,24</b>	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
О СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	245	13,45	9,14	36,17	279,76	358
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
О И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,18</b>	<b>18,4</b>	<b>77,34</b>	<b>549,44</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
КОТЛЕТКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
КАША ПШЕНИЧНАЯ ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	13,35	216,72	508
КОТЛЕТКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
О И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,22</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СALAD ГИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	0,00	14,06	38,40	
СУП РИЗОВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
КОТЛЕТКИ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	18,00	4,40	211,80	439
ПЮРЕ ПИЩЕВОЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717
КОТЛЕТКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,7</b>	<b>26,71</b>	<b>119,575</b>	<b>815,54</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
СALAD ГИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	2,90	0,93	89,60	
СУП РИЗОВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	149
КОТЛЕТКИ ТВОРОЖНЫЕ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	512
КОТЛЕТКИ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08	
КОТЛЕТКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ПШЕНИЧНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,35</b>	<b>27,7</b>	<b>115,59</b>	<b>838,22</b>	

<b>ТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
еднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>ТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
еднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>		<b>135,00</b>	<b>138,00</b>	<b>574,50</b>	<b>4080</b>	
еднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>		<b>135,00</b>	<b>138,00</b>	<b>574,50</b>	<b>4080</b>	
еднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	

<b>ГОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>		<b>180</b>	<b>184</b>	<b>766</b>	<b>5440</b>	
реднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>ГОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		<b>180</b>	<b>184</b>	<b>766</b>	<b>5440</b>	
реднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>		<b>270</b>	<b>276</b>	<b>1149</b>	<b>8160</b>	
реднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>		<b>270</b>	<b>276</b>	<b>1149</b>	<b>8160</b>	
реднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ		<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	