

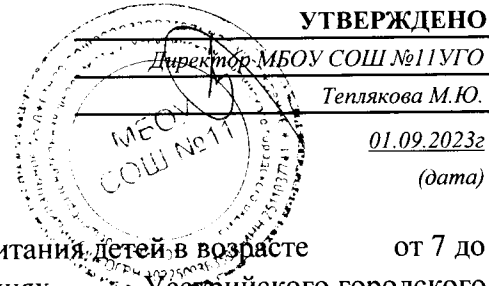
СОГЛАСОВАНО

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 приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 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		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,64	1	26,9	178,96	451
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
в прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ПЕРГОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ЯГОЛЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
в прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,93	

ОБЕЛ 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
ОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
4 ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
НЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
АХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЛЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
АНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	620	23,13	23,74	100,95	705,06	

ОБЕЛ 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
ОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
РЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	10,1	4,28	14,33	35,88	508/2
АХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЛЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
АНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	710	23,23	23,75	100,96	705,06	

Вторник

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

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
И ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99	358/1А
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
СЛАДОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
С ЯГОДАМИ СВЕЖИМИ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	505	15,43	15,78	66,83	469,37	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

С ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
С ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	180,6	508
С ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
СЛАДОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
С ЯГОДАМИ СВЕЖИМИ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	460	15,36	15,78	67,47	474,04	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
С 3 ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,00	0,92	2,55	65,44	
С ЧИЩЕНЫМ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
С ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,93	3,96	190,62	439
С СЫРНЫМ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
С ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
СЛАДОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	710	22,62	24,8	96,54	740	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
С 3 ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	
С ЧИЩЕНЫМ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
С МЯСОМ	180	9,58	5,02	30,10	296,15	492/1
С ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
СЛАДОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	650	23,05	24,07	100,63	705,25	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/
МОНОМ	200	0	0	23	5,64	686
ПЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
СЛАДКОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
1 ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	525	15,43	15,81	66,95	469,93	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
1 МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
СЛАДКОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
1 ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
С СОУСОМ СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
САХАРОМ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227
СЛАДКОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
СЛАДКОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	420	23,01	23,65	100,42	735	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
С СОУСОМ СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
САХАРОМ	90	2,42	9,46	9,36	267,22	499/1
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
СЛАДКОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	420	23	23,64	100,41	700,34	

Четверг

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

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
СЫРОМ	170	12,64	15	37	328,5	516
САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
СЛАДОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	500	15,5	15,73	67,09	472,02	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

СЛАДОМ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРОМ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
СОЯВА МОЛОЧНАЯ	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САХАРОМ	60	2,92	6,4	29,53	63	
ПШЕНИЧНЫЙ ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
САХАРОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	461
САХАРОМ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	710	22,57	22,6	105,5	670,4	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САХАРОМ	60	0,2	0,87	34,55	111,17	
ПШЕНИЧНЫЙ ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
САХАРОМ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
САХАРОМ	90	7,03	11,99	10	287,95	
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	710	23,44	22,99	100,17	706,95	

Пятница

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

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	90	8,73	7,82	11,75	147,78	423
ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
САХАРОМ	180	0		5,04	19,98	685
ШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	550	15,34	15,9	67,53	469,68	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЛИВОЧНОЕ	170	10,64	6,43	24,84	193,75	508
САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
САХАРОМ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
СЛАДКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
САХАРОМ	180	17,40	5,02	42,04	196,15	492
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
САХАРОМ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1a
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПОРЦИОННЫЙ	60	4,820	0,00	8,90	19,07	
СЛАДКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
СЛИВОЧНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
СЛАДКАМИ	90	8,74	0,48	20,01	94,69	
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
САХАРОМ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1a
прием пищи:	740	22,78	24,05	100,33	707,4	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		77	79	335	2350	
ее 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	
ее 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	
ее 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	
ее 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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
ОМЕТЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
ОМЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ОМЕТЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	550	15,41	15,82	67,1	470,1	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ОМЕТЫ КОСГУЩЁНКОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1
ОМЕТЫ ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	0,81	21,81	145,1	302
ОМЕТЫ САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ОМЕТЫ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОМЕТЫ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
ОМЕТЫ КОСМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ОМЕТЫ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
ОМЕТЫ ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
ОМЕТЫ САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	450	23,76	23,21	95,5	670	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОМЕТЫ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	3,72	46,5	
ОМЕТЫ КОСМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ОМЕТЫ ПЮРЕ ОВОЩНОЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
ОМЕТЫ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2	
ОМЕТЫ САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ОМЕТЫ ЛЕНИЧНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	450	23,86	24,02	100,98	700,2	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
САХАР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
САХАР	180	0	0	5,04	19,98	685
ШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
САХАР	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
САХАР	200	0	0	5,6	22,2	685
ШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
САХАР	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	525	15,39	15,8	67,53	472,15	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САХАР	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
САХАР	200	0,40	16,96	2,00	220	140
САХАР	200	18,40	5,57	41,05	217,94	492
САХАР	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАР	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САХАР	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
САХАР	200	0,40	16,06	2,00	220	140
САХАР	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
САХАР	90	5,34	0,65	15,89	132,46	
САХАР	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАР	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
прием пищи:	740	23,41	24,8	100,89	700,58	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОЛИВЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРОМ	170	12,32	7,15	34,85	248,98	334
САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	510	15,35	15,75	66,92	469,08	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ОЛИВЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
САХАРОМ И	165	11,50	7,09	8,50	140,00	358/2
ОСОХНУТЫХ ФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
САХАРОМ	200	6,82	7,8	44	318,5	139
ОСОХНУТЫХ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ОСОХНУТЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	620	22,75	23,76	99,95	704,92	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
САХАРОМ И МЯСОМ	200	12,35	5,95	35,19	70,19	
ОСОХНУТЫХ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227
САХАРОМ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	620	22,76	23,8	100,01	704,99	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
НИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,5	15,1	36,89	326,5	451/1
АХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ПЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	510	15,36	15,83	66,98	470,02	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
САХАРОМ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
СОЯВА МОЛОЧНАЯ	180	7,6	1,37	25,97	175,76	451
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СОС ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
САХАРОМ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
ПЕНИЧНЫЙ	90	6,00	11,00	22,98	251,67	
ОБЕДНОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	710	22,21	23,08	101,6	740	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СОС ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
САХАРОМ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
СОЯВА С МЯСОМ	180	19,47	18,75	48,01	274,19	
САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОЛИВЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
И ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	12,40	6,53	36,24	249,66	358
САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
САХАРОМ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
САХАРОМ	10	0,86	0,05	5,49	25,4	1/1
САХАРОМ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	540	15,41	15,69	66,99	470,76	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
САХАРОМ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
САХАРОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	508
САХАРОМ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
САХАРОМ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
прием пищи:	460	15,46	15,57	67,28	472,33	

ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САХАРОМ	60	0,48	1,63	5,76	7,06	
САХАРОМ	200	10,34	1,05	30,25	132	149
САХАРОМ	90	5,40	15,30	3,96	190,62	439
САХАРОМ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
САХАРОМ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САХАРОМ	60	1,14	6,19	4,53	65,19	
САХАРОМ	200	10,34	1,05	20,00	132	149/1
САХАРОМ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
САХАРОМ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
САХАРОМ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
САХАРОМ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
САХАРОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
прием пищи:	710	22,71	22,15	99,99	714,31	

ОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		77	79	335	2350	
ее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
ОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		77	79	335	2350	
ее значение за 2 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	
ее значение за 2 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	
ее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ		23,1	23,7	100,5	705	

ОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		154	158	670	4700	
ее значение за период норм и энергии и пищевых веществах		15,4	15,8	67	470	
ОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		154	158	670	4700	
ее значение за период норм и энергии и пищевых веществах		15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ		231	237	1005	7050	
ее значение за период норм и энергии и пищевых веществах		23,1	23,7	100,5	705	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ		231	237	1005	7050	
ее значение за период норм и энергии и пищевых веществах		23,1	23,7	100,5	705	