

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор МБОУ ООШ  
 Конюхова Л.Ю.

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных образовательных 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>       |              |                  |              |             |                               |             |
| 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          | 200          | 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>555</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</b> | <b>18,44</b> | <b>76,67</b> | <b>544,64</b> |       |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>ОБЕД</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |
| 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</b>   | <b>31,07</b>     | <b>32,21</b> | <b>134,56</b> | <b>952,41</b>                 |             |

ВТОРНИК

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

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                                          |              |              |              |              |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>                                 |              |              |              |              |                               |             |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СУП МОЛОЧНЫИ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 80           | 6,4          | 7,54         | 20,72        | 176,34                        | 728/1       |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ                                 | 250          | 8,13         | 10,27        | 23,31        | 218,19                        | 302         |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 200          | 0,2          | 0            | 13,1         | 53,20                         | 6           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 30           | 2,42         | 0,3          | 14,64        | 70,94                         | 1/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>570</b>   | <b>18,00</b> | <b>18,44</b> | <b>76,60</b> | <b>544,36</b>                 |             |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>                                 |              |              |              |              |                               |             |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                                    | 110          | 8,83         | 13,91        | 13,92        | 216,19                        | 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>550</b>   | <b>17,99</b> | <b>18,4</b>  | <b>76,67</b> | <b>544,24</b>                 |             |

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Углеводы, г   | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, 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             | 9,45         | 3,60          | 139,25                        | 439         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ              | 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>32,11</b> | <b>134,49</b> | <b>952,03</b>                 |             |

**Среда**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, 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>18,00</b>     | <b>18,4</b>  | <b>76,68</b> | <b>544,32</b>                 |             |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>                  |              |                  |              |              |                               |             |
| 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>18,00</b>     | <b>18,43</b> | <b>76,62</b> | <b>544,35</b>                 |             |

**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          | 8,98             | 10,75        | 13,00         | 184,67                        | 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>31,41</b>     | <b>32,23</b> | <b>134,25</b> | <b>952,71</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>       |              |                  |              |              |                               |             |
| 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           | 120          | 0,4              | 0,2          | 9,9          | 43,00                         | 3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,05</b>     | <b>18,42</b> | <b>76,62</b> | <b>544,46</b>                 |             |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                             |            |              |              |              |               |     |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| 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 ВАРИАНТ**

| 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          | 2,41             | 11,40        | 40,50         | 274,24                        | 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>31,5</b>      | <b>32,22</b> | <b>134,24</b> | <b>952,94</b>                 |             |

**Пятница**

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

| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ            |            |              |              |              |               |       |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| 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        | 105,40        | 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> |       |

| 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          | 24,98            | 10,98        | 77,72         | 509,62                        | 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>31,38</b>     | <b>32,35</b> | <b>134,05</b> | <b>952,87</b>                 |             |
| <b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1</b> |              |                  |              |               |                               |             |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ                |              |                  |              |              |                               |             |
| ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ          | 100          | 7,52             | 14,65        | 0            | 161,93                        | 501         |
| РИС ОТВАРНОЙ                     | 180          | 6,12             | 0,93         | 60,20        | 273,65                        | 512         |
| 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>18,00</b>     | <b>18,61</b> | <b>76,29</b> | <b>544,65</b>                 |             |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ                |              |                  |              |              |                               |             |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ              | 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

| 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         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 180          | 4,50             | 6,90         | 32,00       | 208,10                        | 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>32,23</b> | <b>134</b>  | <b>952,07</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>       |              |                  |              |              |                               |             |
| 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             | 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**

| 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>                 |             |

**Среда**

| 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 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        | 105,40        | 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        | 105,40        | 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</b> | <b>18,29</b> | <b>76,72</b> | <b>543,49</b> |     |

**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>                 |             |

**Четверг**

| 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         |
| 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         | 70         | 5,6       | 6,6         | 18,13       | 154,32     | 728/1 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ     | 250        | 9,66      | 11,49       | 26,2        | 246,85     | 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>18,4</b> | <b>76,6</b> | <b>544</b> |       |

**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 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>                 |             |

**Пятница**

| 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          | 24,70                         | 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>544,35</b>                 |             |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>        |              |                  |              |              |                               |             |
| 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**

| 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 К КАРТОФЕЛЬНОЙ 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>                 |             |