

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ№8  
Е.П. Бондарчук

**СОГЛАСОВАНО**  
ИП Комусиди Э.Д.  
Э.Н. Болелова

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1 СМЕНА**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |             |                               |             |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 10           | 0,05             | 8,25         | 0,10        | 74,85                         | 96          |
| СЫР                            | 15           | 4,63             | 5,90         | 8,85        | 107,02                        | 97          |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ          | 195          | 10,6             | 3,55         | 36,34       | 219,71                        | 94          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6         | 22,40                         | 685         |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ                | 20           | 1,72             | 0,1          | 10,98       | 51,70                         | 1/1         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83        | 25,69                         | 2/1         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ           | 100          | 0,4              | 0,2          | 9,9         | 43,00                         | 3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,25</b>     | <b>18,33</b> | <b>76,6</b> | <b>544,37</b>                 |             |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                                  |            |              |              |              |               |       |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                  | 10         | 0,05         | 8,25         | 0,10         | 74,85         | 96    |
| ОМЛЕТ                            | 180        | 14,26        | 9,54         | 43,3         | 316,10        | 340/1 |
| ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 20         | 0,72         | 0,02         | 1,96         | 10,90         | 101   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200        | 0            | 0            | 5,6          | 22,40         | 685   |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ                  | 20         | 1,72         | 0,1          | 10,98        | 51,70         | 1/1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 10         | 0,85         | 0,33         | 4,83         | 25,69         | 2/1   |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ             | 110        | 0,4          | 0,2          | 9,9          | 43,00         | 3     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>550</b> | <b>18,00</b> | <b>18,44</b> | <b>76,67</b> | <b>544,64</b> |       |

**ОБЕД (2/3)**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ      | 100           | 0                | 3,33         | 4            | 45,97                         | 45          |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ                  | 250           | 13,66            | 13,60        | 26,10        | 281,44                        | 149         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180           | 0                | 0            | 5,04         | 20,16                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20            | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550,00</b> | <b>15,27</b>     | <b>17,13</b> | <b>44,90</b> | <b>394,85</b>                 |             |

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

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

|                             |               |              |              |               |               |     |
|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ   | 100           | 0            | 3,33         | 4             | 45,97         | 45  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ               | 250           | 13,66        | 13,72        | 26,10         | 282,52        | 149 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ       | 100           | 8,83         | 13,91        | 13,43         | 214,23        | 499 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ           | 180           | 6,12         | 0,72         | 71,4          | 316,56        | 516 |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 180           | 0            | 0            | 5,04          | 20,16         | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20            | 1,61         | 0,2          | 9,76          | 47,28         | 4   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 10            | 0,85         | 0,33         | 4,83          | 25,69         | 2/1 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>840,00</b> | <b>31,07</b> | <b>32,21</b> | <b>134,56</b> | <b>952,41</b> |     |

**ПОЛДНИК**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ              | 80           | 6,3              | 6,4         | 39,9         | 232,97                        | 422         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,8              | 0           | 23           | 94                            | 110a        |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>280</b>   | <b>7,10</b>      | <b>6,40</b> | <b>62,90</b> | <b>326,97</b>                 |             |

**ВОРНИК**

**1 СМЕНА**

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

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

|                                      |            |           |           |           |            |       |
|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------|
| БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ    | 80         | 6,4       | 7,54      | 20,72     | 176,34     | 728/1 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250        | 8,1       | 9,81      | 24,8      | 219,89     | 302   |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ             | 200        | 0,2       | 0         | 13,1      | 53,20      | 6     |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30         | 2,42      | 0,3       | 14,64     | 70,94      | 1/1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 10         | 0,85      | 0,33      | 4,83      | 25,69      | 2/1   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>570</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>78</b> | <b>546</b> |       |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                             |            |              |             |              |               |       |
|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ       | 100        | 8,83         | 13,91       | 13,78        | 215,63        | 499   |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С       | 180        | 3,99         | 3,2         | 20,52        | 126,84        | 508/1 |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ    | 200        | 0,2          | 0           | 13,1         | 53,20         | 6     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30         | 2,42         | 0,3         | 14,64        | 70,94         | 4     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30         | 2,55         | 0,99        | 14,49        | 77,07         | 2/1   |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>540</b> | <b>17,99</b> | <b>18,4</b> | <b>76,53</b> | <b>543,68</b> |       |

**ОБЕД (2/3)**

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

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ               | 100          | 6,33             | 4,70         | 7,50          | 97,62                         | 50/1        |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                  | 250          | 7,23             | 9,75         | 55            | 336,67                        | 139         |
| ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ         | 100          | 9,95             | 9,93         | 3,96          | 145,01                        | 439         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 180          | 4,50             | 7,56         | 25,01         | 186,08                        | 717         |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ          | 180          | 0,8              | 0,12         | 28,79         | 119,44                        | 639         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76          | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>840</b>   | <b>31,27</b>     | <b>32,59</b> | <b>134,85</b> | <b>957,79</b>                 |             |

**ПОЛДНИК**

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

**СРЕДА**

**1 СМЕНА**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>                  |              |                  |             |              |                               |             |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С | 200          | 15,10            | 17,86       | 44,56        | 399,38                        | 472         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0                | 0           | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2,42             | 0,3         | 14,64        | 70,94                         | 4           |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 120          | 0,48             | 0,24        | 11,88        | 51,60                         | 3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>550</b>   | <b>18</b>        | <b>18,4</b> | <b>76,68</b> | <b>544,32</b>                 |             |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                                   |            |           |              |              |               |       |
|-----------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------|
| БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ | 70         | 5,6       | 12,6         | 13,13        | 188,32        | 728/1 |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ        | 200        | 10,39     | 5,43         | 38,23        | 243,35        | 451   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200        | 0         | 0            | 5,6          | 22,40         | 685   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20         | 1,61      | 0,2          | 9,76         | 47,28         | 4     |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100        | 0,4       | 0,2          | 9,9          | 43,00         | 3     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>590</b> | <b>18</b> | <b>18,43</b> | <b>76,62</b> | <b>544,35</b> |       |

**ОБЕД (2/3)**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ                   | 100           | 0,48             | 0,06         | 1,56         | 8,70                          | 321         |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ               | 250           | 15,75            | 14,75        | 52,00        | 403,75                        | 110         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200           | 0                | 0            | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20            | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>570,00</b> | <b>17,84</b>     | <b>15,01</b> | <b>68,92</b> | <b>482,13</b>                 |             |

**2 СМЕНА**

## ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ                   | 100          | 0,48             | 0,06         | 1,56          | 8,70                          | 321         |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ               | 250          | 15,75            | 14,75        | 52,00         | 403,75                        | 110         |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ               | 100          | 8,78             | 11,05        | 13,10         | 186,97                        | 227         |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 180          | 3,74             | 6,14         | 47,50         | 260,22                        | 512         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6           | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76          | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>860</b>   | <b>31,21</b>     | <b>32,53</b> | <b>134,35</b> | <b>955,01</b>                 |             |

## ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| БУЛОЧКА "НОВИНКА"              | 80           | 16,50            | 3,02        | 33,60        | 218,7                         | 444         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,80             | 0,00        | 23,00        | 94                            | 110а        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>17,30</b>     | <b>3,02</b> | <b>56,60</b> | <b>312,70</b>                 |             |

## ЧЕТВЕРГ

## 1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |              |                               |             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ      | 200          | 15,19            | 17,69        | 46,53        | 406,09                        | 334         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83         | 25,69                         | 2/1         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ           | 100          | 0,4              | 0,2          | 9,9          | 43,00                         | 3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>530</b>   | <b>18,05</b>     | <b>18,42</b> | <b>76,62</b> | <b>544,46</b>                 |             |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |              |                               |             |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 10           | 0,05             | 8,25         | 0,10         | 74,85                         | 96          |
| СЫР                            | 15           | 4,64             | 5,90         | 8,85         | 107,06                        | 97          |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ          | 200          | 8,71             | 3,22         | 26,13        | 168,34                        | 451         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,7              | 0,66         | 9,66         | 51,38                         | 2/1         |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ                | 30           | 2,58             | 0,15         | 16,47        | 77,55                         | 1/1         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ           | 100          | 0,4              | 0,2          | 9,9          | 43,00                         | 3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>575</b>   | <b>18,08</b>     | <b>18,38</b> | <b>76,71</b> | <b>544,58</b>                 |             |

## ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА                | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,6         | 14,50                         | 321         |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ     | 250          | 7,80             | 11,50   | 41,13       | 299,22                        | 132         |

|                             |            |              |             |              |               |     |
|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 180        | 0            | 0           | 5,04         | 20,16         | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30         | 2,42         | 0,3         | 14,64        | 70,94         | 4   |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>560</b> | <b>11,02</b> | <b>11,9</b> | <b>63,41</b> | <b>404,82</b> |     |

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА                | 100          | 0,8              | 0,1          | 2,6           | 14,50                         | 321         |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ     | 250          | 2,56             | 11,40        | 40,50         | 274,84                        | 132         |
| ПЛОВ                           | 250          | 24,17            | 19,76        | 61,80         | 521,72                        | 304         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0                | 0            | 5,04          | 20,16                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,42             | 0,3          | 14,64         | 70,94                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,7              | 0,66         | 9,66          | 51,38                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>830</b>   | <b>31,65</b>     | <b>32,22</b> | <b>134,24</b> | <b>953,54</b>                 |             |

**ПОЛДНИК**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА   | 80           | 4,8              | 2,6        | 21,7        | 141,9                         | 410         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,80             | 0,00       | 23,00       | 94                            | 110а        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>5,6</b>       | <b>2,6</b> | <b>44,7</b> | <b>235,9</b>                  |             |

**ПЯТНИЦА**

**1 СМЕНА**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |              |                               |             |
| ГУЛЯШ                          | 110          | 8,84             | 13,91        | 13,85        | 215,95                        | 423         |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ       | 180          | 3,99             | 3,2          | 20,52        | 126,84                        | 508/1       |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ       | 200          | 0,2              | 0            | 13,1         | 53,20                         | 6           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,42             | 0,3          | 14,64        | 70,94                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,55             | 0,99         | 14,49        | 77,07                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,00</b>     | <b>18,40</b> | <b>76,60</b> | <b>544,00</b>                 |             |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                              |            |              |              |              |               |     |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ              | 10         | 0,05         | 8,25         | 0,10         | 74,85         | 96  |
| СЫР                          | 20         | 4,63         | 5,90         | 8,85         | 107,02        | 97  |
| ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ | 250        | 7,20         | 3,08         | 17,99        | 128,48        | 508 |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ     | 200        | 0,2          | 0            | 13,1         | 53,20         | 6   |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ              | 40         | 3,44         | 0,2          | 21,96        | 103,40        | 1/1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30         | 2,55         | 0,99         | 14,49        | 77,07         | 2/1 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>550</b> | <b>18,07</b> | <b>18,42</b> | <b>76,49</b> | <b>544,02</b> |     |

**ОБЕД (2/3)**

|  |  | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая | № рецеп- |
|--|--|------------------|--|--|----------------|----------|
|--|--|------------------|--|--|----------------|----------|

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА                | 100          | 0,8              | 0,1       | 2,6         | 14,50                         | 321         |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                 | 250          | 12,4             | 19,98     | 19          | 305,42                        | 140/1       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0         | 5,6         | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,42             | 0,3       | 14,64       | 70,94                         | 4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>580</b>   | <b>16</b>        | <b>20</b> | <b>42</b>   | <b>413</b>                    |             |

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА                | 100          | 0,8              | 0,1          | 2,6           | 14,50                         | 321         |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                 | 250          | 0,63             | 19,98        | 19            | 258,34                        | 140/1       |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ            | 240          | 24,83            | 10,98        | 77,72         | 509,02                        | 436         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6           | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,42             | 0,3          | 14,64         | 70,94                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,55             | 0,99         | 14,49         | 77,07                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>850</b>   | <b>31,23</b>     | <b>32,35</b> | <b>134,05</b> | <b>952,27</b>                 |             |

**ПОЛДНИК**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ               | 80           | 5,96             | 10,10       | 41,70       | 270,3                         | 424         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,8              | 0           | 23          | 94                            | 110a        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>6,76</b>      | <b>10,1</b> | <b>64,7</b> | <b>364,3</b>                  |             |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1 СМЕНА**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>         |              |                  |              |              |                               |             |
| ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ          | 100          | 7,52             | 14,65        | 0            | 161,93                        | 501         |
| РИС ОТВАРНОЙ                     | 180          | 6,12             | 0,93         | 60,2         | 273,65                        | 516         |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ            | 50           | 0,9              | 2,3          | 0,1          | 24,70                         | 833         |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0,2          | 1,4          | 11,40                         | 602         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83         | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>560</b>   | <b>18</b>        | <b>18,61</b> | <b>76,29</b> | <b>544,65</b>                 |             |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                                   |            |           |              |              |               |       |
|-----------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|-------|
| БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ | 70         | 5,6       | 12,6         | 13,13        | 188,32        | 728/1 |
| КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ            | 250        | 8,98      | 5,33         | 29,28        | 201,01        | 451   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30         | 2,42      | 0,3          | 14,64        | 70,94         | 4     |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ  | 200        | 1         | 0,2          | 19,6         | 83,4          | 602   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>550</b> | <b>18</b> | <b>18,43</b> | <b>76,65</b> | <b>544,47</b> |       |

## ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ               | 100          | 1,00             | 5,23         | 7,83         | 82,39                         |             |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ     | 250          | 14,70            | 11,50        | 60,13        | 402,82                        | 132         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>570</b>   | <b>17,31</b>     | <b>16,93</b> | <b>83,32</b> | <b>554,89</b>                 |             |

2 СМЕНА  
ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая 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             | 7,56         | 32,00       | 214,04                        | 717         |
| ГУЛЯШ                          | 100          | 8,84             | 8,07         | 13,85       | 163,39                        | 423         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6         | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76        | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83        | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>860</b>   | <b>31,5</b>      | <b>32,89</b> | <b>134</b>  | <b>958,01</b>                 |             |

## ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ              | 80           | 6,40             | 6,50       | 39,90       | 232,97                        | 422         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,80             | 0,00       | 23,00       | 94                            | 110а        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>7,2</b>       | <b>6,5</b> | <b>62,9</b> | <b>326,97</b>                 |             |

## ВТОРНИК

## 1 СМЕНА

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>         |              |                  |              |              |                               |             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ        | 200          | 15,19            | 17,87        | 44,53        | 399,71                        | 334         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0                | 0            | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30           | 2,42             | 0,3          | 14,64        | 70,94                         | 4           |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ             | 120          | 0,48             | 0,24         | 11,88        | 51,60                         | 3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>550</b>   | <b>18,09</b>     | <b>18,41</b> | <b>76,65</b> | <b>544,65</b>                 |             |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>         |              |                  |              |              |                               |             |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                  | 10           | 0,05             | 8,25         | 0,10         | 74,85                         | 96          |
| ОМЛЕТ                            | 180          | 14,42            | 9,75         | 42,67        | 316,11                        | 340/1       |
| ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 20           | 0,72             | 0,02         | 1,96         | 10,90                         | 101         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          | 0                | 0            | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ                  | 20           | 1,72             | 0,1          | 10,98        | 51,70                         | 1/1         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20           | 0,85             | 0,33         | 4,83         | 25,69                         | 2/1         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ             | 100          | 0,4              | 0,2          | 9,9          | 43,00                         | 3           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>550</b>   | <b>18,16</b>     | <b>18,65</b> | <b>76,04</b> | <b>544,65</b>                 |             |

## ОБЕД (2/3)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ                 | 100          | 0,27             | 2,00         | 12,53        | 69,20                         | 102         |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ               | 250          | 15,75            | 14,75        | 52,00        | 403,75                        | 110         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ       | 200          | 0,2              | 0            | 17,1         | 69,20                         | 6           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>570</b>   | <b>17,83</b>     | <b>16,95</b> | <b>91,39</b> | <b>589,43</b>                 |             |

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ                 | 100          | 0,27             | 2,00         | 12,53         | 69,20                         | 102         |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ               | 250          | 15,75            | 14,75        | 52,00         | 403,75                        | 110         |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ    | 180          | 6,70             | 8,33         | 30,46         | 223,61                        | 330/1       |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                 | 100          | 6,14             | 6,64         | 7,37          | 113,80                        | 461         |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ       | 200          | 0,2              | 0            | 17,1          | 69,20                         | 6           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76          | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>860</b>   | <b>31,52</b>     | <b>32,25</b> | <b>134,05</b> | <b>952,53</b>                 |             |

**ПОЛДНИК**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ               | 80           | 5,97             | 10,10       | 41,70       | 270,30                        | 424         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,80             | 0,00        | 23,00       | 94                            | 110а        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>6,77</b>      | <b>10,1</b> | <b>64,7</b> | <b>364,3</b>                  |             |

**СРЕДА**

**1 СМЕНА**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <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        | 103,40                        | 1/1         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,55             | 0,99         | 14,49        | 77,07                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,50</b>     | <b>18,28</b> | <b>76,60</b> | <b>544,92</b>                 |             |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                                       |     |      |      |       |        |     |
|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-----|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                       | 10  | 0,05 | 8,25 | 0,10  | 74,85  | 96  |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                        | 20  | 6,18 | 0,86 | 6,70  | 59,26  | 97  |
| ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ | 250 | 5,62 | 7,83 | 17,67 | 163,63 | 508 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,8  | 65,28  | 409 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40  | 3,44 | 0,2  | 21,96 | 103,40 | 1/1 |

|                             |            |              |              |              |               |     |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30         | 2,55         | 0,99         | 14,49        | 77,07         | 2/1 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>550</b> | <b>18,00</b> | <b>18,29</b> | <b>76,72</b> | <b>543,49</b> |     |

**ОБЕД (2/3)**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ      | 100          | 0                | 3,33         | 4            | 45,97                         | 45          |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ                  | 250          | 13,66            | 13,60        | 26,10        | 281,44                        | 149         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 200          | 0,16             | 0,16         | 15,8         | 65,28                         | 409         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>570</b>   | <b>15,43</b>     | <b>17,29</b> | <b>55,66</b> | <b>439,97</b>                 |             |

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ      | 100          | 0                | 3,33         | 3,35          | 43,37                         | 45          |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ                  | 250          | 13,66            | 13,60        | 26,10         | 281,44                        | 149         |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ          | 100          | 8,83             | 13,91        | 13,78         | 215,63                        | 499         |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ              | 180          | 6,12             | 0,72         | 60,6          | 273,36                        | 516         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 200          | 0,16             | 0,16         | 15,8          | 65,28                         | 409         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76          | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>860</b>   | <b>31,23</b>     | <b>32,25</b> | <b>134,22</b> | <b>952,05</b>                 |             |

**ПОЛДНИК**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ              | 80           | 6,4              | 6,5        | 39,9        | 232,97                        | 422         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,8              | 0          | 23          | 94                            | 110a        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>7,2</b>       | <b>6,5</b> | <b>62,9</b> | <b>326,97</b>                 |             |

**ЧЕТВЕРГ**

**1 СМЕНА**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>            |              |                  |             |              |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА                     | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,6          | 14,50                         | 321         |
| ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 190          | 12,1             | 16,95       | 28,98        | 316,87                        | 451/1       |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК              | 200          | 0,16             | 0,16        | 15,8         | 65,28                         | 639         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,42             | 0,3         | 14,64        | 70,94                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,55             | 0,99        | 14,49        | 77,07                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>550</b>   | <b>18,03</b>     | <b>18,5</b> | <b>76,51</b> | <b>544,66</b>                 |             |
| <b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>            |              |                  |             |              |                               |             |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ   | 70           | 5,6              | 6,6         | 18,13        | 154,32                        | 728/1       |

|                             |            |           |              |             |               |     |
|-----------------------------|------------|-----------|--------------|-------------|---------------|-----|
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ     | 250        | 9,66      | 11,47        | 26,2        | 246,67        | 451 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК      | 200        | 0,16      | 0,16         | 15,8        | 65,28         | 639 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ             | 30         | 2,58      | 0,15         | 16,47       | 77,55         | 1/1 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>550</b> | <b>18</b> | <b>18,38</b> | <b>76,6</b> | <b>543,82</b> |     |

**ОБЕД (2/3)**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА                | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,6         | 14,50                         | 321         |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ               | 250          | 8,20             | 20,07   | 69,04       | 489,59                        | 140         |

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА                | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,6           | 14,50                         | 321         |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ               | 250          | 8,20             | 20,07       | 69,04         | 489,59                        | 140         |
| ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ                | 240          | 20,04            | 11,50       | 43,00         | 355,66                        | 485         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0                | 0           | 5,04          | 20,16                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2         | 9,76          | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33        | 4,83          | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>800</b>   | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,27</b> | <b>952,88</b>                 |             |

**ПОЛДНИК**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА   | 80           | 4,80             | 2,60       | 21,70       | 141,9                         | 410         |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ                | 200          | 0,8              | 0          | 23          | 94                            | 110a        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>5,6</b>       | <b>2,6</b> | <b>44,7</b> | <b>235,9</b>                  |             |

**ПЯТНИЦА**

**1 СМЕНА**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>       |              |                  |              |              |                               |             |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                   | 100          | 10,72            | 12,36        | 35,83        | 297,44                        | 461         |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ       | 180          | 3,99             | 3,2          | 20,52        | 126,84                        | 508/1       |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ          | 50           | 0,9              | 2,3          | 0,1          | 14,82                         | 833         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0                | 0            | 5,6          | 22,40                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76         | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83         | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>560</b>   | <b>18,07</b>     | <b>18,39</b> | <b>76,64</b> | <b>534,47</b>                 |             |

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

|                                 |     |      |       |       |        |     |
|---------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| ГУЛЯШ                           | 110 | 8,84 | 14,07 | 13,65 | 216,59 | 423 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 5,06 | 3,20  | 33,08 | 181,36 | 512 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200 | 0    | 0     | 5,6   | 22,40  | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30  | 2,42 | 0,3   | 14,64 | 72,63  | 4   |

|                             |            |              |              |              |               |     |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30         | 1,7          | 0,66         | 9,66         | 51,38         | 2/1 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>550</b> | <b>18,02</b> | <b>18,23</b> | <b>76,63</b> | <b>544,36</b> |     |

**ОБЕД (2/3)**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА     | 100          | 0,12             | 7,70         | 5,98          | 93,70                         | 92          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250          | 17,23            | 5,75         | 88,2          | 473,47                        | 139         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0                | 0            | 5,04          | 20,16                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76          | 47,28                         | 4           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>18,96</b>     | <b>13,65</b> | <b>108,98</b> | <b>634,61</b>                 |             |

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА     | 100          | 0,12             | 7,70         | 5,98          | 93,70                         | 92          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250          | 17,23            | 5,75         | 88,2          | 473,47                        | 139         |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ       | 180          | 3,99             | 3,2          | 20,52         | 126,84                        | 508/1       |
| ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ        | 100          | 7,8              | 14,9         | 0             | 165,30                        | 501         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0                | 0            | 5,04          | 20,16                         | 685         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,61             | 0,2          | 9,76          | 47,28                         | 4           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | 2/1         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>840</b>   | <b>31,6</b>      | <b>32,08</b> | <b>134,33</b> | <b>952,44</b>                 |             |