

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т. ч детей-инвалидов, детей с OB3) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

	1 CM	ЕНА				
		Γ	Пищевые вещества			№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	туры
	ЗАВТРАЬ	С 1 ВАРИАНТ	•	•	•	•
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,64	1	26,9	178,96	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469	
	ЗАВТРАК	С 2 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,96	

Приом наши науманарация блюта	Масса напини	П	ищевые вещесті	Энергетическая	№ рецеп-	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	7,43	10	81,8	567,4	

	2 CMEHA]			
Прием пищи, наименование блюда	Massa wanyuu	Пищевые вещества		ъа	Энергетическая	№ рецеп-
присм пищи, паименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	ОБЕД 1	ВАРИАНТ				
Приом ниши монмонование блюде	Масса норини	Γ	Іищевые вещест	ъа	Энергетическая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,13	23,74	100,95	705,06	
	ОБЕД 2	2 ВАРИАНТ				

O	EE.	Л	2	RA	PI	TΑ	HT

Прида пини написторания блика	Масса поружи	Ι	Іищевые вещест	ва	Энергетическая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	10,1	4,28	14,33	35,88	508/2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,23	23,75	100,96	705,06	
	ПО	лдник				
Приом начин начиманарания близа	Масса напини	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,8	232,96	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи	280	7,10	6,40	62,80	326,96	

Вторник

1	CMEHA	

П	Massa manusus	П		ва	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	ЗАВТРА	К 1 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99	358/1A
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	505	15,43	15,78	66,83	469,37	
	ЗАВТРА	К 2 ВАРИАНТ				
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	180,6	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,36	15,78	67,47	474,04	

		3EA (2/3)				
Приом нашин наимонарания блюда	Масса порции	П	ищевые вещестн	Энергети-ческая	№ рецеп-	
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
MACTIOM	60	0,00	0,92	2,55	65,44	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	12,62	2,24	65,7	364,48	

	2 CM	ЕНА				
Пачал чини чанили б така	Масса испини	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	ОБЕД	1 ВАРИАНТ				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
•	тасса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ ОГУТЦОВ И ПОМИДОГ СТАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,00	0,92	2,55	65,44	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,93	3,96	190,62	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,62	24,8	96,54	740	
	ОБЕД	2 ВАРИАНТ				•
Памом чинин монисонованию 6 гго го	24	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
		DCJIKH, I	zitinp bi, i	с тоговоды, г	Henrice 1B, RRasi	• •
САЛАТ ИЗ ОГ ЭТЦОВ И ПОМИДОГ С ГАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	
САЛАТ ИЗ ОГУГЦОВ И ПОМИДОГ С ГАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	60 200					149
МАСЛОМ		0,00	17,40	2,55	84,16	
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	0,00 10,21	17,40 1,00	2,55 24,60	84,16 132	149
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ	200 180	0,00 10,21 9,58	17,40 1,00 5,02	2,55 24,60 30,10	84,16 132 296,15	149 492/1
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200 180 180	0,00 10,21 9,58 0,8	17,40 1,00 5,02 0,12	2,55 24,60 30,10 28,79	84,16 132 296,15 118,62	149 492/1 639
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 180 180 20	0,00 10,21 9,58 0,8 1,61	17,40 1,00 5,02 0,12 0,2	2,55 24,60 30,10 28,79 9,76	84,16 132 296,15 118,62 48,42	149 492/1 639 4
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200 180 180 20 10	0,00 10,21 9,58 0,8 1,61 0,85	17,40 1,00 5,02 0,12 0,2 0,33	2,55 24,60 30,10 28,79 9,76 4,83	84,16 132 296,15 118,62 48,42 25,9	149 492/1 639 4
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200 180 180 20 10 650	0,00 10,21 9,58 0,8 1,61 0,85	17,40 1,00 5,02 0,12 0,2 0,33	2,55 24,60 30,10 28,79 9,76 4,83	84,16 132 296,15 118,62 48,42 25,9	149 492/1 639 4
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	200 180 180 20 10 650	0,00 10,21 9,58 0,8 1,61 0,85 23,05	17,40 1,00 5,02 0,12 0,2 0,33	2,55 24,60 30,10 28,79 9,76 4,83 100,63	84,16 132 296,15 118,62 48,42 25,9	149 492/1 639 4
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200 180 180 20 10 650	0,00 10,21 9,58 0,8 1,61 0,85 23,05	17,40 1,00 5,02 0,12 0,2 0,33 24,07	2,55 24,60 30,10 28,79 9,76 4,83 100,63	84,16 132 296,15 118,62 48,42 25,9 705,25	149 492/1 639 4 2/1
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	200 180 180 20 10 650	0,00 10,21 9,58 0,8 1,61 0,85 23,05	17,40 1,00 5,02 0,12 0,2 0,33 24,07	2,55 24,60 30,10 28,79 9,76 4,83 100,63	84,16 132 296,15 118,62 48,42 25,9 705,25	149 492/1 639 4 2/1
МАСЛОМ СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи: Прием пищи, наименование блюда	200 180 180 20 10 650 ПО Масса порции	0,00 10,21 9,58 0,8 1,61 0,85 23,05 ОЛДНИК	17,40 1,00 5,02 0,12 0,2 0,33 24,07	2,55 24,60 30,10 28,79 9,76 4,83 100,63	84,16 132 296,15 118,62 48,42 25,9 705,25 Энергети-ческая ценность, ккал	149 492/1 639 4 2/1 № рецептуры

280

9,92

54,76

333,20

Среда	
1 CMEHA	

П	Massa manusus	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп- туры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	
	ЗАВТРА	К 1 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	23	5,64	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	525	15,43	15,81	66,95	469,93	
	ЗАВТРА	К 2 ВАРИАНТ				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64	22,00	216,69	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	66,98	470,34	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порини	П	ищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-	
прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	14,63	13,25	51,72	240,72	

Памам иници маммамарамия б мата	Мааса напини	П	ищевые вещест	за	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	ОБЕД	1 ВАРИАНТ	•	•	•	•
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	за	Энергети-ческая	№ рецеп-
прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,01	23,65	100,42	735	
	ОБЕД	2 ВАРИАНТ				,
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	за	Энергети-ческая	№ рецеп-
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	2,42	9,46	9,36	267,22	499/1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23	23,64	100,41	700,34	
	ПС	Э ЛДНИК				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	за	Энергети-ческая	№ рецеп-
присм пищи, паимспование отода	тасса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
БУЛОЧКА "НОВИНКА"	80	16,42	3,02	33,56	218,7	444
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110

280

5,50

13,10

219,00

Итого за прием пищи:

2 CMEHA

четверг	
1 CMEHA	

Приод пини полизования блика	Масса попини	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		туры
	ЗАВТРА	К 1 ВАРИАНТ				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,64	15	37	328,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,5	15,73	67,09	472,02	
	ЗАВТРА	К 2 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	

Прием пищи, наименование блюда	Масса напини	П	ищевые вещесті	Энергети-ческая	№ рецеп-	
прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	5,36	9,1	54,32	287,33	

Приом пини изменерация 6 года	Мараа папини	Масса порции Пищевые вещества				№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	ОБЕД	1 ВАРИАНТ	•	•	•	•
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
присм пищи, наименование олюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	461
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,57	22,6	105,5	670,4	
	ОБЕД	2 ВАРИАНТ				,
Приом нимии полимонования блича	Масса порции	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,44	22,99	100,17	706,95	
	ПС	ОЛДНИК				•
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
присм пищи, наименование олюда	ттасса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	

280

2,6

44,7

235,9

Итого за прием пищи:

2 CMEHA

Пятница 1 СМЕНА

П 5	Massa manusus	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	3ABTPA	К 1 ВАРИАНТ				
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,34	15,9	67,53	469,68	
	3ABTPA	К 2 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	10,64	6,43	24,84	193,75	508
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	530	15,37	15,69	66,57	465,65	

Приом ниши науманаранна блюда	Масса напини	П	ищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за прием пищи:	470	4,22	17,7	42,56	400,69	

	2 CM	THA				
	2 CIVI		<u> </u> [ишевые вешест	R9	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	обед 1	ВАРИАНТ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	i vivebogbi, i	1 ' '	1 71
т.			Іищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
ПЛОВ	180	17,40	5,02	42,04	196,15	492
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7	2/1a
Итого за прием пищи:	680	24,17	23,71	99,09	674,54	
	ОБЕД 2	2 ВАРИАНТ				<u>-</u>
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ι	Іищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
прием пищи, папменование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	Белки, г 4,820	Жиры, г	Углеводы, г 8,90	ценность, ккал 19,07	туры
•	•			,		туры 140/1
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	4,820	0,00	8,90	19,07	
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	60 200	4,820 0,5	0,00 15,98	8,90 15,2	19,07 264,33	140/1
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60 200 150	4,820 0,5 3,75	0,00 15,98 6,30	8,90 15,2 22,05	19,07 264,33 159,00	140/1
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	60 200 150 90	4,820 0,5 3,75 8,74	0,00 15,98 6,30 0,48	8,90 15,2 22,05 20,01	19,07 264,33 159,00 94,69	140/1 717
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЧАЙ С САХАРОМ	60 200 150 90 180	4,820 0,5 3,75 8,74 0	0,00 15,98 6,30 0,48	8,90 15,2 22,05 20,01 5,04	19,07 264,33 159,00 94,69 19,98	140/1 717 685
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60 200 150 90 180 30	4,820 0,5 3,75 8,74 0 2,42	0,00 15,98 6,30 0,48 0 0,3	8,90 15,2 22,05 20,01 5,04 14,64	19,07 264,33 159,00 94,69 19,98 72,63	140/1 717 685 4
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60 200 150 90 180 30 30	4,820 0,5 3,75 8,74 0 2,42 2,55 22,78	0,00 15,98 6,30 0,48 0 0,3 0,99	8,90 15,2 22,05 20,01 5,04 14,64 14,49	19,07 264,33 159,00 94,69 19,98 72,63 77,7	140/1 717 685 4
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	60 200 150 90 180 30 30 740	4,820 0,5 3,75 8,74 0 2,42 2,55 22,78 ЦНИК	0,00 15,98 6,30 0,48 0 0,3 0,99	8,90 15,2 22,05 20,01 5,04 14,64 14,49 100,33	19,07 264,33 159,00 94,69 19,98 72,63 77,7	140/1 717 685 4
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60 200 150 90 180 30 30 740	4,820 0,5 3,75 8,74 0 2,42 2,55 22,78 ЦНИК	0,00 15,98 6,30 0,48 0 0,3 0,99 24,05	8,90 15,2 22,05 20,01 5,04 14,64 14,49 100,33	19,07 264,33 159,00 94,69 19,98 72,63 77,7 707,4	140/1 717 685 4 2/1a
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	60 200 150 90 180 30 30 740	4,820 0,5 3,75 8,74 0 2,42 2,55 22,78 ЦНИК	0,00 15,98 6,30 0,48 0 0,3 0,99 24,05	8,90 15,2 22,05 20,01 5,04 14,64 14,49 100,33	19,07 264,33 159,00 94,69 19,98 72,63 77,7 707,4 Энергети-ческая	140/1 717 685 4 2/1a

6,76

0

10,02

23

64,7

94 **364,3**

200

280

СОК В ТЕТРОПАКЕ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

	1	CMEHA	
--	---	-------	--

1 CIVI	LUA				
Масса напини	I	Тищевые вещест	ъа	Энергети-ческая	№ рецеп-
масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
3ABTPA	К 1 ВАРИАНТ			•	
90	4,85	9,14	0	171,9	501
150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
100	0,4	0,2	9,9	47	3
550	15,41	15,82	67,1	470,1	
3ABTPA1	К 2 ВАРИАНТ				
80	6,4	14,4	15	181,9	728/1
150	6,2	0,81	21,81	145,1	302
200	0	0	5,6	22,2	685
20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
100	0,4	0,2	9,9	47	3
560	15,46	15,94	66,9	470,52	
	Масса порции 3ABTPAI 90 150 180 20 10 100 550 3ABTPAI 80 150 200 20 10 100	Масса порции Белки, г ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ 90 4,85 150 6,9 180 0,8 20 1,61 10 0,85 100 0,4 550 15,41 3AВТРАК 2 ВАРИАНТ 80 80 6,4 150 6,2 200 0 20 1,61 10 0,85 100 0,4	Масса порции Пищевые вещест Белки, г Жиры, г ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ 90 4,85 9,14 150 6,9 5,83 180 0,8 0,12 20 1,61 0,2 10 0,85 0,33 100 0,4 0,2 550 15,41 15,82 ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ 80 6,4 14,4 150 6,2 0,81 200 0 0 20 1,61 0,2 10 0,85 0,33 100 0,4 0,2	Масса порцииПищевые веществаБелки, гЖиры, гУглеводы, г3ABTPAK 1 ВАРИАНТ904,859,1401506,95,8313,821800,80,1228,79201,610,29,76100,850,334,831000,40,29,955015,4115,8267,13ABTPAK 2 ВАРИАНТ806,414,4151506,20,8121,81200005,6201,610,29,76100,850,334,831000,40,29,9	Масса порцииПищевые вещества Белки, г Жиры, г Жиры, г Жиры, г Углеводы, гЭнергети-ческая ценность, ккалЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ904,859,140171,91506,95,8313,8258,261800,80,1228,79118,62201,610,29,7648,42100,850,334,8325,91000,40,29,94755015,4115,8267,1470,1ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ806,414,415181,91506,20,8121,81145,1200005,622,2201,610,29,7648,42100,850,334,8325,91000,40,29,947

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса норини	Ι	Іищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-	
прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	14,31	6,39	64,42	291,60	

	2 CM	ТЕНА]			
Прием пищи, наименование блюда	Моссо попини	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	ОБЕД	1 ВАРИАНТ	-	•	•	•
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
присм пищи, паименование олюда	тасса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,76	23,21	95,5	670	
	ОБЕД	2 ВАРИАНТ				
П	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	3,72	46,5	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,86	24,02	100,98	700,2	
	ПС	лдник				
		Пищевые вещества				
Присм. принц. монулогования блиста		П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П Белки, г	ищевые вещест Жиры, г	ва Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
Прием пищи, наименование блюда БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ					*	

280

6,47

62,9

326,96

Вторник 1 СМЕНА

П	Massa	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	3ABTPA	К 1 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	185	7,8	1,41	26,65	180,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	
	3ABTPA	К 2 ВАРИАНТ				_
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	525	15,39	15,8	67,53	472,15	

Прием пищи, наименование блюда	Моссо нопини	П	ищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	480	3,45	17,29	49,34	458,72	

	2 CM	ТЕНА	1			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ		ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
прием пищи, наименование олюда		Белки, г 1 ВАРИАНТ	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	Іищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
прием пищи, наименование олюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
ПЛОВ	200	18,40	5,57	41,05	217,94	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	700	23,55	23,52	100,05	728,46	
	ОБЕД	2 ВАРИАНТ				
П	Мааса папини	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,06	2,00	220	140
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,34	0,65	15,89	132,46	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	740	23,41	24,8	100,89	700,58	
	ПС	Э ЛДНИК				
Приом наши нашионородию 5 жого	Масса нов	П	Іищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,30	424

6,76

0

10,02

23

64,7

94

364,3

200

280

СОК В ТЕТРОПАКЕ

	1 CM	ТЕНА				
Прием пищи, наименование блюда	Масса напини	Пищевые вещества		ва	Энергети-ческая	№ рецеп-
присм пищи, паименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	ЗАВТРА	К 1 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,32	7,15	34,85	248,98	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	510	15,35	15,75	66,92	469,08	
	ЗАВТРА	К 2 ВАРИАНТ				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	165	11,50	7,09	8,50	140,00	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3

Среда

ОБЕД (2/3)

505

Итого за прием пищи:

15,42

15,82

66,96

469,7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	Іищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-	
прием пищи, наименование олюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	8,85	15,25	60,12	459,02	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порини	11	ищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-					
прием пищи, наименование олюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры				
ОБЕД 1 ВАРИАНТ										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	№ рецеп-				
прием пищи, наименование олюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры				
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16				
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5	139				
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1				
Итого за прием пищи:	710	22,75	23,76	99,95	704,92					

2 CMEHA

Пищевые вещества

Энергети-ческая

№ рецеп-

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещесті	Энергети-ческая	№ рецеп-	
прием пищи, наименование олюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200	12,35	5,95	35,19	70,19	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,76	23,8	100,01	704,99	

полдник

Приом нини наимонорания блюда	Масса топичи	П	ищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,47	39,86	232,97	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,86	326,97	

Четверг

	1 CM	IEHA				
Приом ниши наимонарания близта	Масса нопини	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	3ABTPA	К 1 ВАРИАНТ			•	- <u>-</u>
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,5	15,1	36,89	326,5	451/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	510	15,36	15,83	66,98	470,02	
	3ABTPA	К 2 ВАРИАНТ				_
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,6	1,37	25,97	175,76	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
Итого за прием пищи:	515	15,27	15,87	66,33	465,3	

Прием пищи, наименование блюда	Масса нопини	П	ищевые вещест	Энергети-ческая	№ рецеп-	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	2,44	4,65	47,79	404,83	

	2 CMEHA						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	ищевые вещесті	Энергети-ческая	№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	6,00	11,00	22,98	251,67	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,21	23,08	101,6	740	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	19,47	18,75	48,01	274,19	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
хлеб пшеничный	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

полдник

Приом ниши мамманарация блиста	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,80	2,60	21,70	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9	

Пятница

	1 CM	IEHA				
Прием пищи, наименование блюда	Magaa wanyuu	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	3ABTPA	К 1 ВАРИАНТ			-	•
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	12,40	6,53	36,24	249,66	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,86	0,05	5,49	25,4	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	540	15,41	15,69	66,99	470,76	
	3ABTPA	К 2 ВАРИАНТ				
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,46	15,57	67,28	472,33	

Пачам жини намионаранна б жаза	Масса напини	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	13,23	3	74,56	306,1	

	2 CM	EHA				
Прием пищи, наименование блюда	Масса полици		Пищевые вещества		Энергети-ческая	№ рецеп-
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
	ОБЕД	1 ВАРИАНТ		•		
Прида чини идинатаранна бата та	Масса порини	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,30	3,96	190,62	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,23	24,93	105,4	681,62	
	ОБЕД	2 ВАРИАНТ				
	M	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	1,14	6,19	4,53	65,19	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200	10,34	1,05	20,00	132	149/1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,71	22,15	99,99	714,31	
-						
	ПО	ЛДНИК				
		Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
			22227		•	

0,8

6,56

9,92

0

9,92

31,80

23

54,8

80

200

280

426

239,20

94

333,2

БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ

СОК В ТЕТРОПАКЕ