«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 134 ИП Попова К.А.

\_\_\_\_\_\_\_ Р.С.Косиенко \_\_\_\_\_\_\_Попова К.А.

Двухнедельное цикличное меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет (Учащиеся 1-4 классов (обучающиеся по образовательным программам начального общего образования)), в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 15,3 | 15,78 | 66,6 | 469 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 495 | 15,39 | 15,8 | 66,97 | 469,93 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200 мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200 мл |  |  |  |  |  |  |
| Вторник | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 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 | 358/1А |
| 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 15,43 | 15,78 | 66,83 | 469,37 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,36 | 15,78 | 67,47 | 474,04 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 0,00 | 17,40 | 2,55 | 84,16 |  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | 200 | 10,21 | 1,00 | 24,60 | 132 | 149 |
| ПЛОВ С МЯСОМ | 180 | 9,58 | 5,02 | 30,10 | 296,15 | 492/1 |
| 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: | 650 | 23,05 | 24,07 | 100,63 | 705,25 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| Среда | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 525 | 15,43 | 15,81 | 66,95 | 469,93 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,41 | 15,82 | 66,98 | 470,34 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| Четверг | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| Пятница | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,34 | 15,9 | 67,53 | 469,68 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 15,37 | 15,69 | 66,57 | 465,65 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 | 2/1а |
| Итого за прием пищи: | 680 | 24,17 | 23,71 | 99,09 | 674,54 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ | 60 | 4,820 | 0,00 | 8,90 | 19,07 |  |
| СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ | 200 | 0,5 | 15,98 | 15,2 | 264,33 | 140/1 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,75 | 6,30 | 22,05 | 159,00 | 717 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА | 90 | 8,74 | 0,48 | 20,01 | 94,69 |  |
| 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 | 2/1а |
| Итого за прием пищи: | 740 | 22,78 | 24,05 | 100,33 | 707,4 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ | 90 | 4,85 | 9,14 | 0 | 171,9 | 501 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6,9 | 5,83 | 13,82 | 58,26 | 516 |
| 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,41 | 15,82 | 67,1 | 470,1 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| БЛИНЫ СО СГУЩЁНКОЙ | 80 | 6,4 | 14,4 | 15 | 181,9 | 728/1 |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 6,2 | 0,81 | 21,81 | 145,1 | 302 |
| 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 15,46 | 15,94 | 66,9 | 470,52 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| Вторник | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 15,47 | 15,91 | 67,01 | 470,04 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 525 | 15,39 | 15,8 | 67,53 | 472,15 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| Среда | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 15,35 | 15,75 | 66,92 | 469,08 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 15,42 | 15,82 | 66,96 | 469,7 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| Четверг | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 15,36 | 15,83 | 66,98 | 470,02 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| Пятница | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,41 | 15,69 | 66,99 | 470,76 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 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 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,46 | 15,57 | 67,28 | 472,33 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| 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 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп. 200мл |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |