«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 134 ИП Попова К.А.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 200 | 8,51 | 3,14 | | 25,83 | 201,65 | 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 |
| 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: | | | | | | | | | | | 555 | 17,88 | 18,3 | | 75,85 | 542,99 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | | | | | | 10 | 0,05 | 8,25 | | 0,10 | 74,70 | 96 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | 200 | 12,19 | 9,115 | | 32,98 | 255,13 | 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 | | | | | | | | | | | 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: | | | | | | | | | | | 565 | 17,82 | 18,4 | | 76,6 | 538,56 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | | | | | 100 | 1 | 3,3 | | 4 | 50,67 | 45 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 8,16 | 14,08 | | 37,44 | 371,65 | 139 |
| 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: | | | | | | | | | | | 560 | 11,58 | 17,68 | | 61,12 | 514,93 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 1 | 3,3 | | 4 | 50,67 | 45 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 8,16 | 14,08 | | 37,44 | 371,65 | 139 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | | | | | | | | | | 100 | 8,00 | 8,12 | | 1,00 | 37,23 | 499 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | | | | | | | | 180 | 6,12 | 0,72 | | 41,4 | 199,8 | 516 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 27,4 | 27,18 | | 113,18 | 803,76 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | | | | | 100 | 1 | 3,3 | | 4 | 50,67 | 45 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 8,16 | 14,08 | | 37,44 | 371,65 | 139 |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ | | | | | | | | | | | 100 | 9,62 | 0,3 | | 11,5 | 20,3 |  |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | | | | | | | | 180 | 4,5 | 8,82 | | 31,5 | 216,72 | 508 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 27,40 | 27,46 | | 113,78 | 803,75 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 | 110а |
| Итого за прием пищи | | | | | | | | | | | 280 | 7,10 | 6,40 | | 62,90 | 326,97 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | | | | | | | | | | | 250 | 13,2 | 9,14 | | 35,69 | 275,32 | 358/1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | 180 | 0 | 0 | | 5,04 | 19,98 | 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: | | | | | | | | | | | 590 | 17,93 | 18,4 | | 76,86 | 545 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | | | | | | | | | | 100 | 8,00 | 8,12 | | 1,00 | 37,23 | 499 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | | | | | | | | | | | 180 | 4,5 | 8,82 | | 13,35 | 216,72 | 508 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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: | | | | | | | | | | | 610 | 17,82 | 18,22 | | 77,34 | 544 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 4,84 | | 4,25 | 67,41 |  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 11,28 | 0,07 | | 21,57 | 131,49 | 149 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | 30 | 2,42 | 0,3 | | 14,64 | 72,63 | 4 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 560 | 10,42 | 3,97 | | 67,33 | 349,35 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 4,84 | | 4,25 | 67,41 |  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 11,28 | 0,07 | | 21,57 | 131,49 | 149 |
| ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ | | | | | | | | | | | 100 | 7,65 | 15,43 | | 11,45 | 224,05 | 439 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | | | | | | | | | | 180 | 4,50 | 7,56 | | 26,46 | 190,80 | 717 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 28,35 | 28,98 | | 116,82 | 856,8 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 6,47 | | 4,25 | 140,27 |  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 11,28 | 0,07 | | 21,57 | 131,49 | 149 |
| ПЛОВ С МЯСОМ | | | | | | | | | | | 220 | 10,80 | 19,23 | | 35,99 | 301,20 |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 800 | 27 | 26,85 | | 114,9 | 816,01 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 | 110а |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 6,6 | 9,92 | | 54,8 | 333,2 |  |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 250 | 8,97 | 3,05 | | 0,6 | 226,57 | 340/1 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | | | | | | 180 | 0 | 0 | | 33,35 | 5,08 | 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: | | | | | | | | | | | 605 | 18,18 | 18,36 | | 77,1 | 549,44 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | | | | | | | | | | | 100 | 12,51 | 13,97 | | 13,17 | 211,87 | 461 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | | | | | | | | | | | 180 | 7,20 | 4,14 | | 18,54 | 134,82 | 330 |
| 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 | | | | | | | | | | | 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: | | | | | | | | | | | 610 | 18 | 18,22 | | 75,84 | 549,44 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,7 | 8,21 | | 2,2 | 120,2 | 16 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | | 250 | 12,58 | 6,58 | | 51,28 | 117,87 | 110 |
| 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: | | | | | | | | | | | 560 | 9,62 | 16,88 | | 30,38 | 312,56 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,7 | 8,21 | | 2,2 | 120,2 | 16 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | | 250 | 12,58 | 6,58 | | 51,28 | 117,87 | 110 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | | | | | | | | | | | 100 | 6,32 | 4,32 | | 14,64 | 141,40 | 227 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | | | | | | | | | | 180 | 3,75 | 6,15 | | 28,50 | 298,00 | 512 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 27,47 | 26,22 | | 125,96 | 821,88 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | | | | | | | | | 100 | 0,7 | 12,08 | | 2,2 | 120,2 | 16 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | | 250 | 12,58 | 6,58 | | 51,28 | 117,87 | 110 |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ | | | | | | | | | | | 100 | 3,08 | 6,06 | | 10,02 | 221,47 |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | | | | | | | | | | | 180 | 6,12 | 0,72 | | 20,95 | 199,8 |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 26,60 | 26,40 | | 113,79 | 803,75 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 17,30 | 3,02 | | 56,60 | 312,70 |  |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 230 | 13,45 | 17,2 | | 36,61 | 347,16 | 516 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 560 | 17,97 | 18,36 | | 75,85 | 538,57 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 200 | 8,45 | 3,8 | | 24,54 | 198,23 | 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 | | | | | | | | | | | 50 | 4,3 | 0,25 | | 27,45 | 127 | 1/1а |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 555 | 18,18 | 18,58 | | 75,88 | 549,44 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| ВИНЕГРЕТ | | | | | | | | | | | 100 | 1,12 | 7,63 | | 13,42 | 107 |  |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | | | | | | | | | | | 250 | 1,78 | 3,36 | | 11,87 | 112,46 | 132 |
| 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: | | | | | | | | | | | 560 | 5,32 | 11,29 | | 44,97 | 312,07 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| ОБЕД 1 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| ВИНЕГРЕТ | | | | | | | | | | | 100 | 1,12 | 7,63 | | 13,42 | 107 |  |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | | | | | | | | | | | 250 | 1,78 | 3,36 | | 11,87 | 112,46 | 132 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | | | | | | | | | | | 100 | 12,51 | 13,97 | | 13,17 | 211,87 | 461 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | | | | | | | | 180 | 6,12 | 0,72 | | 41,4 | 199,8 | 516 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 25,65 | 26,64 | | 109,2 | 775,54 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | | | | | | | | | | | 100 | 0,33 | 1,45 | | 12,69 | 185,28 |  |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | | | | | | | | | | | 250 | 1,78 | 3,36 | | 11,87 | 112,46 | 132 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | | | | | | | | | | | 180 | 8,39 | 2,23 | | 57,72 | 212,11 | 330 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУР | | | | | | | | | | | 100 | 12,7 | 20,42 | | 5 | 173,94 |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 27,32 | 28,42 | | 116,62 | 828,2 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 5,6 | 2,6 | | 44,7 | 235,9 |  |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ | | | | | | | | | | | 100 | 9,02 | 8,60 | | 6,60 | 135,87 | 423 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | | | | | | | | 180 | 4,5 | 8,82 | | 31,5 | 216,72 | 508 |
| 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 | | | | | | | | | | | 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: | | | | | | | | | | | 610 | 18,04 | 18,58 | | 77,34 | 544 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | | | | | | 10 | 0,05 | 8,25 | | 0,10 | 74,70 | 96 |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | | | | | | | | | | | 250 | 13,45 | 9,32 | | 36,17 | 268,88 | 508 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | 180 | 0 | 0 | | 5,04 | 19,98 | 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: | | | | | | | | | | | 590 | 18,18 | 18,58 | | 77,34 | 538,56 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 79,43 |  |
| СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | | | | | | | | | | | 250 | 0,67 | 20 | | 53,11 | 213,88 | 140 |
| 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: | | | | | | | | | | | 560 | 3,09 | 20,3 | | 72,79 | 385,92 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 79,43 |  |
| СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | | | | | | | | | | | 250 | 0,67 | 20 | | 44,97 | 213,88 | 140 |
| ПЛОВ | | | | | | | | | | | 200 | 20,49 | 7,69 | | 30,20 | 358,40 | 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: | | | | | | | | | | | 790 | 26,13 | 28,98 | | 109,34 | 822,02 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ | | | | | | | | | | | 100 | 0,54 | 0,01 | | 0,10 | 53,3 |  |
| СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | | | | | | | | | | | 250 | 0,67 | 20 | | 53,11 | 213,88 | 140 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | | | | | | | | | | 180 | 4,50 | 7,56 | | 26,46 | 190,80 | 717 |
| ГУЛЯШ | | | | | | | | | | | 100 | 16,00 | 0,01 | | 1,57 | 200,00 |  |
| 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: | | | | | | | | | | | 870 | 26,68 | 28,87 | | 115,41 | 828,29 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | ПОЛДНИК | |  | |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 | 110а |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 6,76 | 10,1 | | 64,7 | 364,3 |  |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 6,38 | 16,22 | | 1,5 | 48,71 | 501 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | | | | | | | | 180 | 6,12 | 0,72 | | 41,4 | 199,8 | 516 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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: | | | | | | | | | | | 610 | 17,82 | 18,58 | | 77,34 | 538,56 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ | | | | | | | | | | | 100 | 5,54 | 12,2 | | 13,06 | 187,03 | 728 |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | | | | | | | | 180 | 7,92 | 5,22 | | 24,3 | 171 | 302 |
| 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 | | | | | | | | | | | 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: | | | | | | | | | | | 610 | 17,98 | 18,58 | | 76,6 | 549,44 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 87,49 |  |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | | 250 | 12,58 | 6,58 | | 51,28 | 117,87 | 110 |
| 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: | | | | | | | | | | | 560 | 15,00 | 6,88 | | 70,96 | 297,97 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 87,49 |  |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | | 250 | 12,58 | 6,58 | | 51,28 | 117,87 | 110 |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ | | | | | | | | | | | 100 | 6,38 | 12,62 | | 1,5 | 208,71 | 501 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | | | | | | | | 180 | 4,5 | 8,82 | | 31,5 | 216,72 | 508 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860,00 | 27,58 | 28,98 | | 113,62 | 775,20 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | | | | | | | | | | | 100 | 0,39 | 0,91 | | 3,54 | 62,92 |  |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | | | | | | | | | | 250 | 12,58 | 6,58 | | 51,28 | 117,87 | 110 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | | | | | | | | | | 180 | 4,50 | 7,56 | | 26,46 | 190,80 | 717 |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ | | | | | | | | | | | 100 | 5 | 12 | | 6,01 | 300,01 |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 26,59 | 28,01 | | 116,63 | 816,01 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 7,2 | 6,5 | | 62,9 | 326,97 |  |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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" | | | | | | | | | | | 200 | 8,45 | 3,8 | | 24,54 | 198,23 | 451 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | 180 | 0 | 0 | | 5,04 | 19,98 | 685 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | 50 | 4,3 | 0,25 | | 27,45 | 127 | 1/1а |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | | | | | | | | | | 100 | 0,4 | 0,2 | | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 555 | 17,84 | 18,4 | | 75,88 | 538,57 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | | | | | | 10 | 0,05 | 8,25 | | 0,10 | 74,70 | 96 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | | | | | | | | | 200 | 12,55 | 8,935 | | 32,22 | 266 | 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 | | | | | | | | | | | 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: | | | | | | | | | | | 565 | 18,18 | 18,22 | | 75,84 | 549,43 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 7,00 | 23,00 |  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | | | | | | | 250 | 0,40 | 8,40 | | 18,99 | 151,21 | 140 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | 30 | 2,42 | 0,3 | | 14,64 | 72,63 | 4 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 560 | 3,62 | 8,82 | | 69,42 | 365,46 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 7,00 | 23,00 |  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | | | | | | | 250 | 0,40 | 8,40 | | 18,99 | 151,21 | 140 |
| ПЛОВ | | | | | | | | | | | 200 | 21,00 | 17,40 | | 30,20 | 358,40 | 492 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 780 | 26,32 | 26,88 | | 109,28 | 775,66 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ | | | | | | | | | | | 100 | 0,80 | 1,50 | | 3,68 | 76,85 |  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | | | | | | | 250 | 0,40 | 8,40 | | 18,99 | 151,21 | 140 |
| ПЮРЕ ИЗ КРУПЫ ГОРОХОВОЙ | | | | | | | | | | | 180 | 8,39 | 2,23 | | 24,74 | 120,78 |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | | | | | | | | | | | 100 | 12,51 | 13,97 | | 13,17 | 211,87 | 461 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 27,02 | 27,18 | | 113,67 | 803,76 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 6,77 | 10,1 | | 64,7 | 364,3 |  |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 220 | 13,25 | 9,70 | | 34,11 | 275,32 | 334 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | 180 | 0 | 0 | | 5,04 | 19,98 | 685 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | 50 | 4,3 | 0,25 | | 27,45 | 127 | 1/1а |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | | | | | | | | | | 100 | 0,4 | 0,2 | | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 560 | 18 | 18,4 | | 76,6 | 544 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | | | | | | 10 | 0,05 | 8,25 | | 0,10 | 74,70 | 96 |
| СЫРНИКИ | | | | | | | | | | | 215 | 12,63 | 9,76 | | 11,10 | 171,24 | 358/2 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | 50 | 4,3 | 0,25 | | 27,45 | 127 | 1/1а |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | | | | | | | | | | 100 | 0,4 | 0,2 | | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 555 | 18,18 | 18,58 | | 77,34 | 538,56 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,7 | 12,08 | | 2,2 | 120,2 | 16 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 8,16 | 14,08 | | 37,44 | 371,65 | 139 |
| 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: | | | | | | | | | | | 560 | 11,28 | 20,40 | | 59,32 | 584,46 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,7 | 12,08 | | 2,2 | 120,2 | 16 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 8,16 | 7,1 | | 37,44 | 355,16 | 139 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | | | | | | | | | | 100 | 8,00 | 8,12 | | 1,00 | 37,23 | 499 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | | | | | | | | 180 | 6,12 | 0,72 | | 41,4 | 199,8 | 516 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 27,1 | 28,98 | | 111,38 | 856,8 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | | | | | | | | | | | 100 | 0,7 | 12,08 | | 2,2 | 120,2 | 16 |
| СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ | | | | | | | | | | | 250 | 5,83 | 4 | | 8,92 | 99,76 |  |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | | | | | | | | | | | 100 | 11,52 | 4,32 | | 34,64 | 141,40 | 227 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | | | | | | | | | | 180 | 3,75 | 6,15 | | 38,50 | 298,00 | 512 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 25,92 | 27,51 | | 113,6 | 803,77 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 | 110а |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 7,2 | 6,5 | | 62,9 | 326,97 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | | | | | | | | | | 220 | 13,64 | 17,06 | | 36,6 | 358,02 | 451 |
| 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 | | | | | | | | | | | 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: | | | | | | | | | | | 550 | 18,16 | 18,22 | | 75,84 | 549,43 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 200 | 8,45 | 3,8 | | 24,54 | 198,23 | 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 | | | | | | | | | | | 50 | 4,3 | 0,25 | | 27,45 | 127 | 1/1а |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 555 | 17,84 | 18,4 | | 75,88 | 538,57 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | | | | | 100 | 1,00 | 3,30 | | 4,00 | 50,67 | 45 |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | | | | | | | | | | | 250 | 1,78 | 3,36 | | 11,87 | 112,46 | 132 |
| 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: | | | | | | | | | | | 560 | 4,8 | 10,76 | | 34,55 | 352,47 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | | | | | 100 | 1,00 | 3,30 | | 4,00 | 50,67 | 45 |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | | | | | | | | | | | 250 | 1,78 | 3,36 | | 11,87 | 112,46 | 132 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА | | | | | | | | | | | 100 | 12,01 | 16,60 | | 17,72 | 337,15 |  |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | | | | | | | | | | | 180 | 8,39 | 2,23 | | 57,72 | 212,11 | 330 |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 27,3 | 26,45 | | 120,645 | 856,8 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | | | | | | | | | | | 100 | 1,00 | 3,30 | | 4,00 | 50,67 | 45 |
| РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ | | | | | | | | | | | 250 | 1,78 | 3,36 | | 11,87 | 112,46 | 132 |
| КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ | | | | | | | | | | | 200 | 20,22 | 19,98 | | 69,80 | 510,70 |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 780,00 | 27,12 | 27,60 | | 115,01 | 818,24 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| 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 | 110а |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 5,6 | 2,6 | | 44,7 | 235,9 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 245 | 13,45 | 9,14 | | 36,17 | 279,76 | 358 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | 180 | 0 | 0 | | 5,04 | 19,98 | 685 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | | | | | | | 20 | 1,7 | 0,66 | | 9,66 | 51,8 | 2/1 |
| 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: | | | | | | | | | | | 585 | 18,18 | 18,4 | | 77,34 | 549,44 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | | | | | | | | | | 100 | 8,00 | 8,12 | | 1,00 | 37,23 | 499 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | | | | | | | | 180 | 4,5 | 8,82 | | 13,35 | 216,72 | 508 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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: | | | | | | | | | | | 610 | 17,82 | 18,22 | | 77,34 | 544 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД (2/3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 14,06 | 38,40 |  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 11,28 | 0,07 | | 21,57 | 131,49 | 149 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | 30 | 2,42 | 0,3 | | 14,64 | 72,63 | 4 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 560 | 14,5 | 0,49 | | 79,055 | 361,14 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 2 СМЕНА | |  | |  |  |  |
| 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 | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 0,00 | | 14,06 | 38,40 |  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 11,28 | 0,07 | | 21,57 | 131,49 | 149 |
| ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ | | | | | | | | | | | 100 | 6,00 | 18,00 | | 4,40 | 211,80 | 439 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | | | | | | | | | | 180 | 4,50 | 7,56 | | 26,46 | 190,80 | 717 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 26,7 | 26,71 | | 119,575 | 815,54 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ОБЕД 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР | | | | | | | | | | | 100 | 0,00 | 2,90 | | 0,93 | 89,60 |  |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ | | | | | | | | | | | 250 | 11,28 | 0,07 | | 21,57 | 131,49 | 149 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | | | | | | | | | | 180 | 3,75 | 6,15 | | 38,50 | 298,00 | 512 |
| ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ | | | | | | | | | | | 100 | 8,4 | 17,5 | | 1,5 | 76,08 |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | | | | 180 | 0,8 | 0,12 | | 28,79 | 118,62 | 639 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 860 | 28,35 | 27,7 | | 115,59 | 838,22 |  |
| Дополнительный прием: молоко в индивидуальной уп 200 мл | | | | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры |
| Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | | | | | | | | | | | 80 | 5,76 | 9,92 | | 31,80 | 239,20 | 426 |
| СОК В ТЕТРОПАКЕ | | | | | | | | | | | 200 | 0,80 | 0,00 | | 23,00 | 94 | 110а |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | 280 | 6,56 | 9,92 | | 54,8 | 333,2 |  |
|  | | | | | | |  | | | | | |