«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №134 ИП Попова К.А..

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

 Двухнедельное цикличное меню

 Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от11 до 18 лет, муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Уссурийского городского округа

|  |
| --- |
| 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 | 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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  | 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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  | 230 | 13,45 | 17,2 | 36,61 | 347,16 | 516/1 |
| 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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  | 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
|  **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** |   |
| 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 | 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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" | 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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 | 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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 | 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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
| **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** |   |
|  |
|  |

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

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