



СОС. А. С. ОБАНО  
 Директор МБОУ ООШ № 134 имени В.А. Матюшина  
 Кольцово Р.Б. 500000

Меню для составления суточных блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96	
СЫР	15	4,63	5,90	8,85	107,02	97	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,6	3,55	36,34	219,71	94	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,25</b>	<b>18,33</b>	<b>76,6</b>	<b>544,37</b>		

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)**

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

**ОБЕД (2 смена)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ОБЕД (2 смена)</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97	45	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,72	26,10	282,52	149	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,43	214,23	499	

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	180	6,12	0,72	71,4	316,56	516
САХАР	180	0	0	5,04	20,16	685
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,07</b>	<b>32,21</b>	<b>134,56</b>	<b>952,41</b>	

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>							
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	80	6,4	7,54	20,72	176,34	728/1	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,13	10,27	23,31	218,19	302	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	1/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,00</b>	<b>18,44</b>	<b>76,60</b>	<b>544,36</b>		

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)**

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	8,83	13,91	13,92	216,19	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,99</b>	<b>18,4</b>	<b>76,67</b>	<b>544,24</b>	

**ОБЕД (2 смена)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,67	139	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,95	9,45	3,60	139,25	439	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	25,01	186,08	717	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639	

20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>840</b>	<b>31,27</b>	<b>32,11</b>	<b>134,49</b>	<b>952,03</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
ВАРЕЩИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,10	17,86	44,56	399,38	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,68</b>	<b>544,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,39	5,43	38,23	243,35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,62</b>	<b>544,35</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	8,98	10,75	13,00	184,67	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,74	6,14	47,50	260,22	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,41</b>	<b>32,23</b>	<b>134,25</b>	<b>952,71</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,69	46,53	406,09		334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40		685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28		4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69		2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,2	9,9	43,00		3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>18,42</b>	<b>76,62</b>	<b>544,46</b>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85		96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	107,06		97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	3,22	26,13	168,34		451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40		685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38		2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55		1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00		3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,08</b>	<b>18,38</b>	<b>76,71</b>	<b>544,58</b>		
<b>ОБЕД (2 смена)</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>		<b>№ рецептуры</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50		321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2,41	11,40	40,50	274,24		132
ПШОУ	250	24,17	19,76	61,80	521,72		304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16		685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94		4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38		2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,22</b>	<b>134,24</b>	<b>952,94</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
ГУЛЯШ	110	8,84	13,91	13,85	215,95	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	20	4,63	5,90	8,85	107,02	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАЛЕКАНКА С СОУСОМ	250	7,20	3,08	17,99	128,48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,07</b>	<b>18,42</b>	<b>76,49</b>	<b>544,02</b>	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0,63	19,98	19	258,34	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	24,98	10,98	77,72	509,62	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,38</b>	<b>32,35</b>	<b>134,05</b>	<b>952,87</b>	



КАКИ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,20	273,65	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	1,4	11,40	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,00</b>	<b>18,61</b>	<b>76,29</b>	<b>544,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,65</b>	<b>544,47</b>	

**ОБЕД (2 смена)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	6,90	32,00	208,10	717
ГУЛЯШ	100	8,84	8,07	13,85	163,39	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,5</b>	<b>32,23</b>	<b>134</b>	<b>952,07</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>18,41</b>	<b>76,65</b>	<b>544,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,65</b>	<b>76,04</b>	<b>544,65</b>	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6,70	8,33	30,46	223,61	330/1
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,14	6,64	7,37	113,80	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,52</b>	<b>32,25</b>	<b>134,05</b>	<b>952,53</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	7,98	20,25	177,14	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,50</b>	<b>18,28</b>	<b>76,60</b>	<b>544,92</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	7,83	17,67	163,63	508
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,29</b>	<b>76,72</b>	<b>543,49</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12,1	16,95	28,98	316,87	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,5</b>	<b>76,51</b>	<b>544,66</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,66	11,49	26,2	246,85	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	240	20,04	11,50	43,00	355,66	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,27</b>	<b>952,88</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10,72	12,36	35,83	297,44	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,07</b>	<b>18,39</b>	<b>76,64</b>	<b>544,35</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)</b>						
ГУЛЯШ	110	8,84	14,07	13,65	216,59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,06	3,20	33,08	181,36	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,23</b>	<b>76,63</b>	<b>544,36</b>	

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