



УТВЕРЖДЕНО
 31625/100064491
 25.11.2019
 * РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ *
 * ПРИМОРСКИЙ КРАЙ *
 * МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ *
 * ЦЕНТР ПИТАНИЯ И ДИЕТИКИ *
 * ДЕПАРТАМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, В МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ *

ПЕРВАЯ ПИТАНИЯ
 Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
Сыр	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9,29	2,85	29,69	181,57	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
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,66	67	470,54	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,56	35	247,12	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	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	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,45	67,39	470,21	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ОБЕД (2 смена)				

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
60	0	2	23	110,00
200	11,21	11,95	27,60	262,79
90	7,95	12,35	12,40	192,55
150	5,1	0,6	34,5	163,80
180	0	0	5,04	20,16
20	1,61	0,2	9,76	47,28
10	0,85	0,33	4,83	25,69
710	26,72	27,43	117,13	822,27
не менее 200 мл				

Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	8,9	19,55	185,90	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
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
Итого за прием пищи:	500	15,27	15,93	66,59	470,81	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,45	13,10	12,80	198,90	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	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
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,74	66,72	470,22	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД (2 смена)						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	3,80	2,82	4,50	58,58	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	269,48	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	9,95	9,93	3,15	141,77	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,90	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
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
Итого за прием пищи:	710	26,58	27,5	117,08	822,14	

	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
180	180	12,57	15,30	36,50	333,98	472
200	200	0	0	5,6	22,40	685
30	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
100	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
510	510	15,39	15,8	66,64	470,32	
не менее 200 мл	не менее 200 мл					
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
70	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
150	150	7,79	2,8	28,2	169,16	451
200	200	0	0	5,8	23,20	685
20	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
100	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
540	540	15,4	15,8	66,79	470,96	
не менее 200 мл	не менее 200 мл					
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						

ОБЕД (2 смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	7,90	9,95	11,79	168,31	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	42,08	226,88	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

	730	26,56	27,46	117,22	822,26
не менее 200 мл	не менее 200 мл				

продукт объемом не менее 200 мл

не менее 200 мл

	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	170	12,32	14,9	37,15	331,98	334
	200	0	0	5,6	22,40	685
	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
	500	15,18	15,63	67,24	470,35	
	не менее 200 мл					
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
СВЕД (2 смена)						
	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
	150	7,6	2,34	19,6	129,86	451
	200	0	0	5,6	22,40	685
	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
	520	15,42	15,53	67,23	470,37	
	не менее 200 мл					
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
СВЕД (2 смена)						
	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
	200	2,05	9,28	32,20	220,52	132
	210	20,30	17,25	53,60	450,85	304
	180	0	0	5,04	20,16	685
	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4

20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
700	26,95	27,55	116,7	822,55	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке					
не менее 200 мл					

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
ГУЛЯШ	90	6,50	6,95	11,15	133,15	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	135,91	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
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,59	67,07	470,27	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	220	9,40	6,10	17,35	161,90	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
Итого за прием пищи:	500	15,64	15,54	67	470,42	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
ОБЕД (2 смена)						
Прим пищи, наименование блюда						
Масса порции, г		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА						
СУП С КЛЕЦКАМИ	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	0,5	15,98	15	205,82	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	20,69	10,10	66,00	437,66	436
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
Итого за прием пищи:	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1

		720	26,64	27,43	117,29	822,59		
в прием пиши:	Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						не менее 200 мл	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	6,48	13,15	0	144,27	501
РИС ОТВАРНОЙ	160	4,99	0,85	31,80	154,81	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,19	1,28	14,82	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	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
Итого за прием пищи:	510	15,29	15,92	67,27	470,27	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	2,42	19,9	126,98	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
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,52	67,27	470,44	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					
ОБЕД (2 смена)						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,13	4,70	48,97	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	15,25	7,76	48,15	323,44	717
ГУЛЯШ	90	6,65	6,95	11,35	134,55	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
Итого за прием пищи:	730	26,91	27,65	116,59	822,85	

Индивидуальный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					
---	-----------------	--	--	--	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,58	15,20	36,80	334,32	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	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,7	66,94	470,66	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)	не менее 200 мл					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ						
ОМЛЕТ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	150	12,02	6,75	34,61	247,27	340/1
ЧАЙ С САХАРОМ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	101
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	500	15,40	15,64	67,00	470,36	
ОБЕД (2 смена)	не менее 200 мл					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,16	1,20	19,52	89,52	102
БОРЦСО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00	110
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	5,80	7,95	21,69	181,51	330/1
ТЮРТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,53	5,98	6,63	102,46	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	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

<p>прием пищи:</p> <p>дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке</p>	730	26,75	27,46	117,13	822,66
	не менее 200 мл				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
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"	200	3,08	5,1	11,18	102,94	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
Итого за прием пищи:	500	15,50	15,40	67,53	470,72	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9,40	5,98	14,67	150,10	508
КОМПОТ 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
Итого за прием пищи:	500	15,6	15,58	67,02	470,7	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД (2 смена)						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ						
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	60	0	1,25	15	71,25	45
БИГЛЕТКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	200	11,21	11,95	27,60	262,79	149
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90	9,02	12,52	12,40	198,36	499
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	5,1	0,6	31,57	152,08	516
Итого за прием пищи:	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						

Итого

20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
730	27,95	27,01	116,96	822,73	
не менее 200 мл					

Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл
в индивидуальной упаковке

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	9,9	14,1	20,51	248,54	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
Итого за прием пищи:	500	15,51	15,61	67	470,53	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,6	8,35	16,97	173,43	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
Итого за прием пищи:	500	15,94	15,26	67,37	470,58	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					

ОБЕД (2 смена)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,56	16,06	55,23	391,70	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	230	16,89	10,95	40,68	328,83	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
Итого за прием пищи:	700	26,39	27,6	117,1	822,36	

Индивидуальный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл	не менее 200 мл					
--	-----------------	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
ПАНИКИ МЯСНЫЕ	90	9,10	9,50	28,20	234,70	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,8	4,35	17,69	125,11	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,42	1,28	14,82	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
Итого за прием пищи:	500	15,72	15,8	67,36	470	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
ГУЛЯШ	90	6,45	6,45	11,25	128,85	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	4,69	8,02	26,08	195,26	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	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,26	15,43	67,23	470,52	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке						
ОБЕД (2 смена)						
Прием пищи, наименование блюда						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	60	0,71	4,62	3,59	58,78	92
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44,1	269,88	139
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	508/1
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	15,16	13,05	38,09	330,45	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
Итого за прием пищи:	710	26,95	27,35	117,1	822,35	

