



Меню питания для приемлемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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 ПЕРЖУЛЕСОВАЯ 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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
ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	565	17,82	18,4	76,6	538,56	
ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	

ИП Э.Д. Кохотин
 Директор Э.Н. Богданова



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 СМЕНА							
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Пищевые вещества					
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	508	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	685	
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		
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	110a	
Итого за прием пищи	280	7,10	6,40	62,90	326,97		

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	
СЫРНИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	13,2	9,14	35,69	275,32	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	
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	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	8,82	13,35	216,72	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,22	77,34	544	
ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ 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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,00	6,47	4,25	140,27		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49		149
ПЮФ С МЯСОМ	220	10,80	19,23	35,99	301,20		639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62		4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63		2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8		
Итого за прием пищи:	800	27	26,85	114,9	816,01		
ПОЛДНИК							
Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая 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

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
	Масса порции	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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						
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	18	18,22	75,84	549,44	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ОБЕД (2/3)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	560	9,62	16,88	30,38	312,56	
Итого за прием пищи:						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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 ПРЯГУЩЕНАЯ	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 РАСТИТЕЛЬНОМ 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	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	
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	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА "НОВИЧКА"	80	16,50	3,02	33,60	218,7	444
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110a
Итого за прием пищи:	280	17,30	3,02	56,60	312,70	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	36,61	347,16	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
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	
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	75,88	549,44	
ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	685
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	

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	461
ТВОРЕЖИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8	685
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	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	
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	
ПОЛДНИК						
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции					
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

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	250	13,45	9,32	36,17	268,88	508
МОЛОЧНЫМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	590	18,18	18,58	77,34	538,56	
Итого за прием пищи:						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	79,43	140
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	560	3,09	20,3	72,79	385,92	
Итого за прием пищи:						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

2 СМЕНА						
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	79,43	140
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88	685
ПЮФ	200	20,49	7,69	30,20	358,40	492
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за прием пищи:						

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 КЛЕЦКАМИ	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		
ПОЛДНИК							
Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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						
ВЛИНЧИКИ СО СЛИВОЧНЫМ 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,98	18,58	76,6	549,44	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	87,49	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	685
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	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за прием пищи:	560	15,00	6,88	70,96	297,97	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 СМЕНА						
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	87,49	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	685
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	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за прием пищи:	560	15,00	6,88	70,96	297,97	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	87,49	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	685
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	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	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92	

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92	
------------------	-----	------	------	------	-------	--

БОРИ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87	110	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	717	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	5	12	6,01	300,01	685	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8		
Итого за прием пищи:	860	26,59	28,01	116,63	816,01		
ПОЛДНИК							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУЛЮЧКА 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			2 СМЕНА		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		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	
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	
ЗЕЛЕНЬНЫЙ 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	
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	565	18,18	18,22	75,84	549,43		
ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,00	0,00	7,00	23,00	140	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,40	8,40	18,99	151,21	639	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62		
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							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		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	

ПОЛДНИК

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,97	10,10	41,70	270,30	424
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
Итого за прием пищи:	280	6,77	10,1	64,7	364,3	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
	Масса порции	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	77,34	538,56	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76	227
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,40	512
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	
Итого за прием пищи:	860	25,92	27,51	113,6	803,77	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ порций
	Пищевые вещества			Углеводы, г		
	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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 (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ порций
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ порций
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ порций
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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	330
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 КВАШЕННОЙ 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	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	4
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	

ПОЛДНИК								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая 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

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,22	77,34	544	

ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		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	