



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 6  
 Е.Н. Богданова

*(Signature)*  
 Директор Е.Н. Богданова



СОГЛАСОВАНО  
 ИП Э.Д. Комуциди

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАШИД ПЕРКУЛЬСОВАЯ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,88</b>	<b>18,3</b>	<b>75,85</b>	<b>542,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ЗЕЛЕННЫЙ 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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,82</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>538,56</b>	

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАЦПЕННОЙ 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 ПШЕНИЧЬИЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,4</b>	<b>27,18</b>	<b>113,18</b>	<b>803,76</b>	

**ОБЕД 2 ВАРИАНТ**

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45
СУШЕНОРОХОВЫЙ	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	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,40</b>	<b>27,46</b>	<b>113,78</b>	<b>803,75</b>	

## Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫРНИКИ 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
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,93</b>	<b>18,4</b>	<b>76,86</b>	<b>545</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,22</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	

## 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 ПОРЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,35</b>	<b>28,98</b>	<b>116,82</b>	<b>856,8</b>	

## 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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>26,85</b>	<b>114,9</b>	<b>816,01</b>	

Средя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫР	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
ПУОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,18</b>	<b>18,36</b>	<b>77,1</b>	<b>549,44</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ТЕФТЕЛИ 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
ПУОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,44</b>	

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,47</b>	<b>26,22</b>	<b>125,96</b>	<b>821,88</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,47</b>	<b>26,22</b>	<b>125,96</b>	<b>821,88</b>	

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	
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 присев пиши:

860

26,60

26,40

113,79

803,75

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,97</b>	<b>18,36</b>	<b>75,85</b>	<b>538,57</b>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
БЫР	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>75,88</b>	<b>549,44</b>		
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>							
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	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ		250	1,78	3,36	11,87	112,46	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		100	12,51	13,97	13,17	211,87	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		180	6,12	0,72	41,4	199,8	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>25,65</b>	<b>26,64</b>	<b>109,2</b>	<b>775,54</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>							
ВИНЕГРЕТ		100	0,33	1,45	12,69	185,28	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ		250	1,78	3,36	11,87	112,46	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		180	8,39	2,23	57,72	212,11	
ГУЛЯШ ИЗ КУР		100	12,7	20,42	5	173,94	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>27,32</b>	<b>28,42</b>	<b>116,62</b>	<b>828,2</b>	

Питання

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАБТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	100	9,02	8,60	6,60	135,87	423
ПРЕЧКА 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
ПЮЛДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,04</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	
<b>ЗАБТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ПЮЛДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	590	18,18	18,58	77,34	538,56	
<b>Итого за прием пищи:</b>						

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	79,43	
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88	140
ПЮФ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,13</b>	<b>28,98</b>	<b>109,34</b>	<b>822,02</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,68</b>	<b>28,87</b>	<b>115,41</b>	<b>828,29</b>	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАБТРАКА	90	92	383	2720	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАБТРАКА	90	92	383	2720	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ	135,00	138,00	574,50	4080,00	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ	135,00	138,00	574,50	4080,00	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816	



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Поледельник

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ порций
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГОЛЕНЬ КУРИЦА 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
ШЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	5,54	12,2	13,06	187,03	728
КАША ТЕРКУЛЕСОВАЯ 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
ШЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,98</b>	<b>18,58</b>	<b>76,6</b>	<b>549,44</b>	
<b>ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ порций
		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 КУРИЦА 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860,00</b>	<b>27,58</b>	<b>28,98</b>	<b>113,62</b>	<b>775,20</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
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 ПОРЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,59</b>	<b>28,01</b>	<b>116,63</b>	<b>816,01</b>	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,4</b>	<b>75,88</b>	<b>538,57</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАГУРАЛЬНЫЙ	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,18</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,43</b>	

**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
ПЮФ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,32</b>	<b>26,88</b>	<b>109,28</b>	<b>775,66</b>	

**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	
ТЕФТЕЛЛИ 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 период печати:	860	27,02	27,18	113,67	803,76	0
-------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	---

## СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАБТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	
<b>ЗАБТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,18</b>	<b>18,58</b>	<b>77,34</b>	<b>538,56</b>	

## ОБЕД 1 ВАРИАНТ

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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,1</b>	<b>28,98</b>	<b>111,38</b>	<b>856,8</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25,92</b>	<b>27,51</b>	<b>113,6</b>	<b>803,77</b>	

Черверт

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,22</b>	<b>75,84</b>	<b>549,43</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>18,4</b>	<b>75,88</b>	<b>538,57</b>	

**ОБЕД 1 ВАРИАНТ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛЫНИК 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,3</b>	<b>26,45</b>	<b>120,645</b>	<b>856,8</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
РАССОЛЫНИК 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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780,00</b>	<b>27,12</b>	<b>27,60</b>	<b>115,01</b>	<b>818,24</b>	

Питание

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,18</b>	<b>18,4</b>	<b>77,34</b>	<b>549,44</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>17,82</b>	<b>18,22</b>	<b>77,34</b>	<b>544</b>	

**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	149
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	439
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	18,00	4,40	211,80	717
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	26,46	190,80	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	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,7</b>	<b>26,71</b>	<b>119,575</b>	<b>815,54</b>	
<b>ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	2,90	0,93	89,60	149
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	512
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	298,00	639
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08	4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	2/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,35</b>	<b>27,7</b>	<b>115,59</b>	<b>838,22</b>	

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>	90	92	383	2720	
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>	90	92	383	2720	
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>	135,00	138,00	574,50	4080	
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>	135,00	138,00	574,50	4080	
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816	

<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>	180	184	766	5440	
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>	180	184	766	5440	
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ</b>	270	276	1149	8160	
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ</b>	270	276	1149	8160	
Среднее значение за период норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816	