



УТВЕРЖДАЮ
 директор МБОУ СОШ с.Новоникольска
 М.В. Булашова
 09.09.2023



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей с ОВЗ) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

1 СМЕНА

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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	185	7,64	1	26,9	178,96	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	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	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,96	

ОБЕД (2/3)

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	7,43	10	81,8	567,4	

Прием пищи, наименование блюда		2 СМЕНА				№ рецеп-туры	
		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ		200	5,82	7,8	44	318,5	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:		710	23,13	23,74	100,95	705,06	

Прием пищи, наименование блюда		2 СМЕНА				№ рецеп-туры	
		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		60	0	2	23	180,5	45
СУП ГОРОХОВЫЙ		200	5,82	7,8	44	318,5	139
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ		90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МАСЛОМ		150	10,1	4,28	14,33	35,88	508/2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:		710	23,23	23,75	100,96	705,06	

Прием пищи, наименование блюда		ПОЛДНИК				№ рецеп-туры	
		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПОЛДНИК							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		80	6,3	6,4	39,8	232,96	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ		200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи		280	7,10	6,40	62,80	326,96	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,41	6,9	35,98	250,99	358/1А
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	505	15,43	15,78	66,83	469,37	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	180,6	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,36	15,78	67,47	474,04	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,00		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	12,62	2,24	65,7	364,48	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,00		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,93	3,96	190,62	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,62	24,8	96,54	740	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ СУП ГРЕЧЕВЫЙ	60	0,00	17,40	2,55	84,16	
ПЛОВ С МЯСОМ	200	10,21	1,00	24,60	132	149
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	9,58	5,02	30,10	296,15	492/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	650	23,05	24,07	100,63	705,25	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,76	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,76	333,20	

Среды

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, 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	150	10,62	6,565		28,84		211,9	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0		23		5,64	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:	525	15,43	15,81		66,95		469,93	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ								
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64		22,00		216,69	461
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	6,00	3,45		15,45		112,35	330
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0		5,04		19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2		9,76		48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33		4,83		25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2		9,9		47	3
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82		66,98		470,34	
ОБЕД (2/3)								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г					
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ								
	60	0,42	7,25		1,32		72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ								
	200	12,60	5,80		35,60		100,2	110
ЧАЙ С САХАРОМ								
	180	0	0		5,04		19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
	20	1,61	0,2		9,76		48,42	4
Итого за прием пищи:	460	14,63	13,25		51,72		240,72	
2 СМЕНА								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г					
ОБЕД 1 ВАРИАНТ								
Прием пищи, наименование блюда								
	60	0,42	7,25		1,32		72,12	16
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ								
	200	12,60	5,80		35,60		100,2	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ								
	90	4,41	4,95		11,79		220,08	227
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ								
	150	3,12	5,12		32,08		248,30	512
РИС ОТВАРНОЙ								
	180	0	0		5,04		19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ								
	20	1,61	0,2		9,76		48,42	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ								
	10	0,85	0,33		4,83		25,9	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ								
	710	23,01	23,65		100,42		735	
Итого за прием пищи:	710	23,01	23,65		100,42		735	
ОБЕД 2 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	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	2,42	9,46	9,36	267,22	499/1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23	23,64	100,41	700,34	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА "НОВИНКА"	80	16,42	3,02	33,56	218,7	444
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110
Итого за прием пищи:	280	4,90	5,50	13,10	219,00	

Четверг

1 СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
100	0,4	0,2	9,9	47	3	
170	12,64	1,5	37	328,5	516	
200	0	0	5,6	22,2	685	
20	1,61	0,2	9,76	48,42	4	
10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
500	15,5	15,73	67,09	472,02		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
15	4,64	5,90	8,85	71,66	97	
185	7,8	1,41	26,65	180,5	451	
180	0	0	5,04	19,98	685	
100	0,4	0,2	9,9	47	3	
30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1	
520	15,47	15,91	67,01	470,04		

ОБЕД (2/3)

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
60	2,92	6,4	29,53	63	
200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
180	0	0	5,04	19,98	685
20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
460	5,36	9,1	54,32	287,33	

2 СМЕНА

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ					
Пищевые вещества					
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
60	2,92	6,4	29,53	63	
200	0,83	2,50	9,99	155,93	132
90	11,26	12,57	11,85	190,67	461
150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
180	0	0	5,04	19,98	685
20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
710	22,57	22,6	105,5	670,4	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ					
Пищевые вещества					
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17		
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,50	9,99	155,93		132
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60		330/1
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98		685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42		4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9		2/1
Итого за прием пищи:	710	23,44	22,99	100,17	706,95		
ПОЛДНИК							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕВОВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9		410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94		
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9		

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				№ рецеп-туры	
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	530	15,34	15,9	67,53	469,68	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	10,64	6,43	24,84	193,75	508
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	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:	530	15,37	15,69	66,57	465,65	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300		
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
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:	470	4,22	17,7	42,56	400,69	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		ОБЕД 1 ВАРИАНТ				
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,300	1,42	7,68	43,75	
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33	140/1
ПЛОВ	180	17,40	5,02	42,04	196,15	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	2/1a
Итого за прием пищи:	680	24,17	23,71	99,09	674,54	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Туры
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	4,820	0,00	8,90	19,07	
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,93	15,2	264,33	140/1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	8,74	0,48	20,01	94,69	
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:	740	22,78	24,05	100,33	707,4	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ репертуры
		Белки, г	Жиры, г			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,3	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	67,1	470,1	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЫ СО СТУЩЕНКОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	0,81	21,81	145,1	302
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	560	15,46	15,94	66,9	470,52	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	14,31	6,39	64,42	291,60	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	14,02	123	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6	508
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,76	23,21	95,5	670	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	3,72	46,5	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,10	0,39	3,72	46,5	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	5,80	35,60	100,2	110
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717

ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11,00	19,98	300,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	23,86	24,02	100,98	700,2	
ПОЛДНИК						
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,30	6,47	39,90	232,96	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,9	326,96	

Вторник

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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"	185	7,8	1,41	26,65	180,5	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,62	6,565	28,84	211,9	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	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:	525	15,39	15,8	67,53	472,15	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	480	3,45	17,29	49,34	458,72	

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	16,96	2,00	220	140
ПЛОВ	200	18,40	5,57	41,05	217,94	492
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	700	23,55	23,52	100,05	728,46	

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая

№ рецеп-

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,55	0,00	5,59	58,50	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,40	10,06	2,00	220	140
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,34	0,65	15,89	132,46	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	740	23,41	24,8	100,89	700,58	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,02	41,70	270,30	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,02	64,7	364,3	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,32	7,15	34,85	248,98	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
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:	510	15,35	15,75	66,92	469,08	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	165	11,50	7,09	8,50	140,00	358/2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
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:	505	15,42	15,82	66,96	469,7	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	8,85	15,25	60,12	459,02	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
2 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	ОБЕД 1 ВАРИАНТ					
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,75	23,76	99,95	704,92	

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12	16
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200	12,35	5,95	35,19	70,19	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,76	23,8	100,01	704,99	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,47	39,86	232,97	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	7,1	6,47	62,86	326,97	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда		1 СМЕНА			2 СМЕНА			№ рецеп-туры	
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г		Жиры, г
		ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,5	15,1	36,89	326,5	451/1			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3			
Итого за прием пищи:	510	15,36	15,83	66,98	470,02				
		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	180	7,6	1,37	25,97	175,76	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	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1			
Итого за прием пищи:	515	15,27	15,87	66,33	465,3				
		ОБЕД (2/3)							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45			
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4			
Итого за прием пищи:	460	2,44	4,65	47,79	404,83				
		2 СМЕНА							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		
		ОБЕД 1 ВАРИАНТ							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45			
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132			
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	6,00	11,00	22,98	251,67				
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,10	26,00	57,60	330/1			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1			
Итого за прием пищи:	710	22,21	23,08	101,6	740				
		ОБЕД 2 ВАРИАНТ							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5	45
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,45	9,99	155,93	132
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	19,47	18,75	48,01	274,19	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	650	22,76	23,73	100,63	704,92	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕВОВОГО ТЕСТА	80	4,80	2,60	21,70	141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Масса порции	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	200	12,40	6,53	36,24	249,66	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,86	0,05	5,49	25,4	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	540	15,41	15,69	66,99	470,76	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,50	53,50	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,85	7,14	13,5	178,89	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	15,46	15,57	67,28	472,33	
ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
Итого за прием пищи:	460	13,23	3	74,56	306,1	
2 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0,48	1,63	5,76	7,06	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	10,34	1,05	30,25	132	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	15,30	3,96	190,62	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1

Итого за прием пищи:		710	23,23	24,93	105,4	681,62
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	1,14	6,19	4,53	- 65,19	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200	10,34	1,05	20,00	132	149/1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,30	512
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88	501/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	710	22,71	22,15	99,99	714,31	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,80	239,20	426
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,8	333,2	