



Меню приготовляемых блюд (завтраки и обеды) для организации в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Удмуртского городского округа
первая НЕДЕЛЯ
 Показательник

18 лет.

Пример 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	200	8,31	3,14	23,83	201,65	451
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	16,47	76,2	171
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	211
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
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	181
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	16,47	76,2	171
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	211
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	

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 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
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0,12	0,72	51,4	190,8	516
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	16,47	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	211
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	11,3	20,3	508
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	5,04	19,98	4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	16,47	72,63	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	3
Итого за прием пищи:	860	27,40	27,46	113,78	803,75	

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторник						
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	13,2	4,14	35,99	275,32	358,1
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,58	0,15	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	16,47	76,2	171
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	211
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
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	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	18,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,22	77,14	544	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,00	4,84	4,25	67,41	149
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	439
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	7,65	15,43	11,45	224,03	217
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	26,45	190,80	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	18,62	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	860	28,35	28,08	116,52	856,8	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,00	4,84	4,25	67,41	149
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49	439
ПЛОВ С МЯСОМ	220	10,80	19,23	35,99	301,20	635
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	18,62	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8	211
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	800	27	26,85	114,9	816,0	

Среды

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	95
СЫР	15	4,64	5,00	8,85	71,69	97
ОМЛЕТ	250	8,97	3,55	0,0	326,57	340/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	33,33	5,08	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:	605	18,18	18,36	77,1	549,44	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
ГОРОХОВОЕ ШОРЕ	180	7,20	4,14	18,54	134,82	320
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 ПРИПУЩЕННАЯ	100	6,32	4,32	14,64	141,40	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	28,30	398,60	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	125,90	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
ВИТЧОКИ КУРИНЫЕ	100	3,08	6,56	10,52	231,47	227
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,12	0,72	20,92	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	26,60	26,40	113,79	803,75	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
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
Итого за прием пищи:	560	17,87	18,36	75,85	538,57	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	95
СЫР	15	4,64	5,00	8,85	71,69	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9,45	3,8	24,34	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	0,23	27,35	127	171/1
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	75,88	549,44	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87	461
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	20,92	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	25,65	26,64	109,2	775,54	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
ВИНЕГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ГОРОХОВОЕ ШОРЕ	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	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	27,32	28,42	116,62	828,2	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	100	9,02	8,80	6,60	135,87	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
ЧАЙ С САХАРОМ	30	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	18,64	18,58	77,34	544	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	95
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250	13,45	9,32	36,17	268,88	508
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	0,86	9,9	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	590	18,18	18,58	77,34	538,56	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
				0,00	79,43	
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	44,97	213,88	140
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,67	3,0	30,20	358,40	492
ПЛОВ	200	20,49	7,69	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,25	14,49	77,7	2/1в
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,86	9,9	51,8	3
Итого за прием пищи:	790	26,13	28,08	109,34	823,02	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
				0,10	53,3	
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	2,0	53,11	213,88	140
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,67	3,0	26,46	190,80	717
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	1,57	200,00	
ГУЛЯШ	100	16,00	0,61	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,25	14,49	77,7	2/1а
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,86	9,9	51,8	3
Итого за прием пищи:	870	26,68	28,87	115,31	828,29	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		90	92	383	2726	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		18	18,4	76,6	544	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		90	92	383	2726	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		18	18,4	76,6	544	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		135,00	138,00	574,50	4086,00	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		27	27,6	114,9	816	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		135,00	138,00	574,50	4086,00	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
Среднее значение за 1 неделю порц. энергии и пищевых веществ		27	27,6	114,9	816	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
				1,5	48,71	501
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,38	16,22	41,4	199,8	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	28,76	118,62	639
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,86	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	51,8	3
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,58	77,34	538,56	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
				12,2	187,03	728
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	5,54	5,22	34,3	171	302
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,02	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,86	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	51,8	3
Итого за прием пищи:	610	17,88	18,58	76,6	549,44	
ОБЕД 1 ВАРИАНТ						
				0,00	87,49	
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 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	0,86	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	860,00	27,88	28,98	113,62	775,20	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
				3,54	62,92	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	51,28	117,87	110
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	26,46	190,80	717
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	0,01	300,01	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	5	12	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	9,66	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,86	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	51,8	3
Итого за прием пищи:	860	26,59	28,01	116,63	816,01	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
				8,25	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫР	15	4,64	5,90	3,83	71,66	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	8,45	3,8	24,34	198,23	451
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	57,25	127	1/1в
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	585	17,84	18,4	75,88	538,57	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
				8,25	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,55	8,935	32,22	266	340/1
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,85	13,75	161
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	0,86	9,66	51,8	2/1
ПЛОДЫ 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 1 ВАРИАНТ						
				0,00	79,43	
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,00	0,00	44,97	213,88	140
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,67	3,0	30,20	358,40	492
ПЛОВ	200	20,49	7,69	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,25	14,49	77,7	2/1в
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,86	9,9	51,8	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	51,8	3
Итого за прием пищи:	790	26,13	28,08	109,34	823,02	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
				0,10	53,3	
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	2,0	53,11	213,88	140
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,67	3,0	26,46	190,80	717
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,56	1,57	200,00	
ГУЛЯШ	100	16,00	0,61	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,25	14,49	77,7	2/1а
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,86	9,9	51,8	3
Итого за прием пищи:	870	26,68	28,87	115,31	828,29	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100	0,00	0,00	7,00	23,00	
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	250	0,40	8,40	18,00	151,2	140
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	21,00	17,40	30,20	358,40	492
ПЛОД	180	0,8	0,12	28,70	118,62	630
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,06	9,60	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	780	26,32	26,88	109,28	775,66	
Итого за прием пищи:					76,85	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100	0,80	1,50	3,68	18,90	140
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	250	0,40	8,40	18,00	120,78	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	8,39	2,23	24,74	211,87	461
ПЮРЕ ИЗ КРУПЫ ГОРОХОВОЙ	100	12,51	13,97	13,17	118,62	630
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	180	0,8	0,12	28,70	72,63	4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	51,8	2/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,06	9,60		
ХЛЕБ РЖАНОЙ					803,76	
Итого за прием пищи:	860	27,02	27,18	113,67		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	220	13,25	9,70	34,11	275,32	334
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	50	4,3	0,25	27,45	127	171a
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	544	
Итого за прием пищи:	560	18	18,4	76,6		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	211	12,63	9,76	11,10	171,24	358/2
СЫРНИКИ	180	0,8	0,12	28,70	118,62	630
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	4,3	0,25	27,45	127	171a
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	544,56	
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	77,34		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	250	8,10	7,1	37,44	355,16	130
СУП ГОРОХОВЫЙ	160	8,00	8,12	1,00	47,23	400
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	6,12	0,72	41,3	109,8	516
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,06	9,60	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	860	27,1	28,98	111,38	856,8	
Итого за прием пищи:					120,2	16

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	250	5,83	4	8,92	99,76	
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	100	11,52	4,32	34,64	141,50	227
РЫБА ПРИНУЩЕННАЯ	180	3,75	6,15	38,30	298,00	512
РИС ОТВАРНОЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,06	9,60	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	860	25,92	27,51	113,6	803,77	
Итого за прием пищи:						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	220	13,64	17,06	36,0	358,01	451
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0	0	3,24	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,06	9,60	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	549,43	
Итого за прием пищи:	550	18,16	18,22	75,84		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	4,64	3,90	8,85	71,00	97
СЫР	200	8,45	3,8	24,34	198,23	451
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	4,3	0,25	27,45	127	171a
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	555	17,84	18,4	75,88	538,57	
Итого за прием пищи:						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	100	12,01	16,60	17,72	437,15	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	180	8,39	2,23	27,72	212,11	330
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	0	0	3,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,06	9,60	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	860	27,1	26,45	120,645	856,8	
Итого за прием пищи:					50,67	45

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100	1,00	3,30	4,00	50,67	45
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	20,22	19,98	69,30	510,70	
КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,06	9,60	51,8	2/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	780,00	27,12	27,60	115,01	818,24	
Итого за прием пищи:						

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	95
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	245	13,45	0,14	38,17	279,76	358
ЧАЙ С САХАРОМ	20	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,66	9,66	51,8	2,1
БЛЮД ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	76,2	1,1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	18,18	18,4	77,34	47	3
Итого за прием пищи:	385	18,18	18,4	77,34	549,44	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ВИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,00	8,12	1,00	37,23	490
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	13,35	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	51,8	2,1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	17,82	18,22	77,34	47	3
Итого за прием пищи:	610	17,82	18,22	77,34	544	

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	% репел-туры
		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	19,00	4,40	211,80	430
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	7,36	26,46	190,80	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	51,8	2,1
Итого за прием пищи:	860	28,7	26,71	119,578	815,54	
ОБЕД 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0,00	0,00	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	312
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	2,42	0,3	14,64	118,62	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,66	9,66	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,2	9,9	51,8	2,1
Итого за прием пищи:	860	28,35	27,7	115,59	838,27	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА	90	92	383	2720	
Среднее значение за 2 периода норм, энергии и пищевых веществ	18	18,4	76,6	544	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	90	92	383	2720	
Среднее значение за 2 периода 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	
Среднее значение за 2 периода 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	
Среднее значение за 2 периода норм, энергии и пищевых веществ	27	27,6	114,9	816	

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