

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ СОШ с.Борисовка

Степаненко Ю.Е.  
 31.08.2022

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей-инвалидов, с ОВЗ и детей участников СВО в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

УТВЕРЖДЕНО  
 МБОУ СОШ с.Борисовка  
 31/08/2022  
 Руководитель О.Н.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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 ТЕРКУШЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	5,8	27	190	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,17</b>	<b>20,96</b>	<b>77,02</b>	<b>531,34</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	200	8,6	11,6	1,2	308	340/1
ЗЕЛЕННЫЙ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>14,23</b>	<b>20,885</b>	<b>44,82</b>	<b>591,43</b>	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	100	1	3,3	4	50,67	45
ЧАЙ С САХАРОМ	250	11	6	22,25	165	139
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0	5,04	19,98	685
Итого за прием пищи:	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за день:	1115/1125	14,42	9,6	45,93	308,28	
		32,59/28,65	30,56/30,485	122,95/90,75	839,62/899,71	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	2 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67	45	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11	6	22,25	165	139	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	124,40	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>40,54</b>	<b>15,88</b>	<b>98,69</b>	<b>684,28</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>							
Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422	
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>280</b>	<b>7,10</b>	<b>6,40</b>	<b>62,90</b>	<b>326,97</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>47,64</b>	<b>22,28</b>	<b>161,59</b>	<b>1011,25</b>		

Принем пищи, наименование блюда	1 СМЕНА		2 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
			Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96	
СЫРНИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	8,25	0,75	15		135,17	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9		47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>12,98</b>	<b>10,01</b>	<b>56,17</b>		<b>404,85</b>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>								
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70		124,40	499	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5		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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9		47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>28,12</b>	<b>15</b>	<b>96,19</b>		<b>631,17</b>		
<b>ОБЕД (2/3)</b>								
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>								
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90		51,10	49	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	6,50	3,25	13,00		107	149	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	19,00	4,40		211,80	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>22,62</b>	<b>31,19</b>	<b>107,85</b>		<b>803,75</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>								
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
БЛЮЧКА С ПОВИДОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,80	9,92	31,80		239,20	426	
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00		94	110а	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,6</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>		<b>333,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>29,22</b>	<b>41,11</b>	<b>162,65</b>		<b>1136,95</b>		

Прием пищи, наименование блюда	1 СМЕНА						Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал			№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Объем				
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	10,87	14,51	1,6		385	340/1		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0,3	33,35		5,08	686		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,66	14,64		72,63	4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1		
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9		47	3		
Итого за прием пищи:	605	20,08	29,82	78,1		707,87			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17		211,86	461		
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	7,20	4,14	18,54		134,82	330		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	5,04		19,98	685		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,66	14,64		72,63	4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1		
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9		47	3		
Итого за прием пищи:	610	24,23	19,27	70,95		538,09			
Прием пищи, наименование блюда	ОБЕД (2/3)								
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2		120,2	16		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	6,50	4,50	8,50		99,75	110		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	5,04		19,98	685		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,66	14,64		72,63	4		
Итого за прием пищи:	560	9,62	16,88	30,38		312,56			
Итого за день:	1165/1770	29,7/33,85	46,7/36,15	108,48/101,33		1020,43/850,65			
Прием пищи, наименование блюда	2 СМЕНА								
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2		120,2	16		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	6,50	4,50	8,50		99,75	110		
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ	100	4,90	5,50	13,10		338,56	227		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	5,04		19,98	685		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,66	14,64		72,63	4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1		
Итого за прием пищи:	860	19,97	29,19	91,64		1000,92			
Прием пищи, наименование блюда	ПОЛДНИК								
БУЛЮЧКА "НОВИНКА"	80	16,50	3,02	33,60		218,7	444		
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00		94	110а		
Итого за прием пищи:	280	17,30	3,02	56,60		312,70			
Итого за день:	1140	37,27	32,21	148,24		1313,62			

Принем пищи, наименование блюда	1 СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>Завтрак I вариант</b>							
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	14,03	13,57	57,73	414	516	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	5,04	19,98	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,66	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>18,55</b>	<b>14,73</b>	<b>96,97</b>	<b>605,41</b>		
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</b>							
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
БЫР	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6	6	32	194	451	
ФРУКТ ЯБЛОКО	180	0	0	5,04	19,98	685	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,39</b>	<b>20,6</b>	<b>83,34</b>	<b>534,34</b>		
<b>Обед (2/3)</b>							
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЛОМ		100	0,72	3,12	5,7	152	50
РАССОЛЫШНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ		250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0	0,3	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,42	0,66	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560</b>	<b>4,92</b>	<b>6,78</b>	<b>37,25</b>	<b>357,07</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1120/1115</b>	<b>23,47/20,31</b>	<b>21,51/27,38</b>	<b>134,22/120,59</b>	<b>962,48/891,41</b>	
<b>2 СМЕНА</b>							
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЛОМ		100	0,72	3,12	5,7	152	50
РАССОЛЫШНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ		250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		100	12,51	13,97	13,17	211,86	461
ЧАЙ С САХАРОМ		180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	0	0,3	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,42	0,66	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>1,7</b>	<b>0,66</b>	<b>9,66</b>	<b>51,8</b>	<b>2/1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1120/1115</b>	<b>23,47/20,31</b>	<b>21,51/27,38</b>	<b>134,22/120,59</b>	<b>962,48/891,41</b>	
<b>Ужин</b>							
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЛОМ		100	0,72	3,12	5,7	152	50
РАССОЛЫШНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ		250	1,78	3,36	11,87	112,46	132
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		100	12,51	13,97	13,17	211,86	461
ЧАЙ С САХАРОМ		180	6,12	0,72	41,4	199,8	516
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	0	0,3	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,42	0,66	14,64	72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>860</b>	<b>1,7</b>	<b>0,66</b>	<b>9,66</b>	<b>51,8</b>	<b>2/1</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1120/1115</b>	<b>23,47/20,31</b>	<b>21,51/27,38</b>	<b>134,22/120,59</b>	<b>962,48/891,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>							
ВАТУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ПЕТРОПАКЕ		200	0,80	0,00	23,00	94	110a
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>	<b>235,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1140</b>	<b>30,85</b>	<b>24,73</b>	<b>146,18</b>	<b>1056,43</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Питательные вещества		
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	100	11,20	6,50	4,00		62,4	423
ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,5	8,82	31,5		216,72	508
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0,3	5,04		19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,42	0,66	14,64		72,63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	20	1,7	0,2	9,66		51,8	2/1
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,2	9,9		47	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	610	20,22	16,48	74,74		470,53	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗОМОМ С СОУСОМ	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96
ЧАЙ С САХАРОМ	250	3,30	6,99	46,53		155,29	508
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04		19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,58	0,15	16,47		76,2	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	20	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,2	9,9		47	3
590	8,03	16,245	87,7	424,97			
Прием пищи, наименование блюда		ОБЕД (2/3)					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	0,00	0,92	10,90		52,41	16
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,65	20	99,57		189,4	140
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0,3	5,04		19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64		72,63	4
Итого за прием пищи:	560	3,07	21,22	130,15		334,42	
Итого за день:	1170/1170	23,29/11,1	37,7/37,465	204,89/217,85		804,95/759,39	
Прием пищи, наименование блюда		2 СМЕНА					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	0,00	0,92	10,90		52,41	16
СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	0,65	20	99,57		189,4	140
ЧАЙ С САХАРОМ	200	21,00	17,40	30,20		358,40	492
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04		19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,42	0,3	14,64		72,63	4
Итого за прием пищи:	790	2,55	0,99	14,49		77,7	4
Прием пищи, наименование блюда		ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,10	41,70		270,3	424
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,8	0	23		94	110а
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,1	64,7		364,3	
Итого за день:	1070	33,38	49,71	239,54		1134,82	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	5,39	10,15	0	191	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,83</b>	<b>12,15</b>	<b>104,39</b>	<b>680,85</b>		
<b>ЗВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
БЛИНЧИКИ СО СУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	3,12	17,115	15,97	18,98	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>15,56</b>	<b>23,495</b>	<b>79,51</b>	<b>381,39</b>		
<b>ОБЕД</b>							
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>							
Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 СМЕНА</b>							
Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	1,50	4,50	146	102	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	6,50	4,50	8,50	99,75	110	
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	5,39	10,15	0	191	501	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>20,51</b>	<b>25,93</b>	<b>73,84</b>	<b>797,88</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Принем пищи, наименование блюда</b>							
Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ПОЛДНИК</b>							
Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,40	6,50	39,90	232,97	422	
СОК В ПЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110a	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>27,71</b>	<b>32,43</b>	<b>136,74</b>	<b>1124,85</b>		

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
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	6	6	32	194	451	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	555	15,39	20,6	83,34	534,34		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96	
ОМЛЕТ	200	8,6	11,6	1,2	308	340/1	
ЗЕЛЕНЬИЙ 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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	565	14,23	20,885	44,82	591,43		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,55	3,51	137,83	275,86	140	
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	4,47	4,23	192,16	518,21		
Итого за день:	1135/1145	19,86/18,7	25,115/24,83	275,5/236,98	1052,55/1109,64		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,55	3,51	137,83	275,86	140	
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:	780	27,17	22,29	232,02	928,41	2/1	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
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		
Итого за день:	1060	33,94	32,39	296,72	1292,71		



Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	220	3,42	12,98	55,22	396,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127	1/1а
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	560	8,17	21,68	97,71	664,68	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	215	11,15	3,20	12,90	214,35	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
Итого за прием пищи:	555	16,7	12,02	79,14	581,67	3
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11	6	22,25	165	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	14,12	18,38	44,13	377,81	
Итого за день:	1120/1115	22,29/30,82	40,06/30,4	141,84/123,27	1042,49/959,48	
<b>2 СМЕНА</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2	16
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11	6	22,25	165	139
МАКАРОНЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	124,40	499
ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,37	5,12	29,38	245	516
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
Итого за прием пищи:	860	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,4	6,5	39,9	232,97	422
СОК В ПЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а
Итого за прием пищи:	280	7,2	6,5	62,9	326,97	
Итого за день:	1140	45,69	35,56	147,77	1125,98	

Прием пищи, наименование блюда	I СМЕНА		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	220	2,87	23,47	2,45		134,78	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04		19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,42	0,3	14,64		72,63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>4,99</b>	<b>24,63</b>	<b>41,69</b>		<b>47</b>	<b>3</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
БЫР	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	15	4,64	5,90	8,85		71,66	97
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6	6	32		194	451
ФРУКТ ЯБЛОКО	180	0	0	5,04		19,98	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9		47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,39</b>	<b>20,6</b>	<b>83,34</b>		<b>127</b>	<b>1/1а</b>
<b>ОБЕД (2/3)</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0,60	7,10	3,00		147,4	45
РАССОЛЫНИК 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>4,8</b>	<b>10,76</b>	<b>34,55</b>		<b>352,47</b>	<b>4</b>
<b>2 СМЕНА</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0,60	7,10	3,00		147,4	45
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87		112,46	132
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	12,51	13,97	13,17		211,86	461
ЧАЙ С САХАРОМ	180	7,20	4,14	18,54		134,82	330
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04		19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,42	0,3	14,64		72,63	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,21</b>	<b>29,53</b>	<b>75,92</b>		<b>51,8</b>	<b>2/1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,80	2,60	21,70		141,9	410
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23		94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>2,6</b>	<b>44,7</b>		<b>235,9</b>	<b>110а</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1140</b>	<b>31,81</b>	<b>32,13</b>	<b>120,62</b>		<b>986,85</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 СМЕНА				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества					
		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	37,49	3,68	14,70	244,26	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>42,22</b>	<b>12,94</b>	<b>55,87</b>	<b>513,94</b>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	124,40	499	
ПРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>28,12</b>	<b>15</b>	<b>96,19</b>	<b>631,17</b>		
<b>ОБЕД (2/3)</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
<b>2 СМЕНА</b>							
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	6,50	3,25	13,00	107	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>10,42</b>	<b>3,97</b>	<b>67,33</b>	<b>349,35</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1145/1150</b>	<b>52,64/38,54</b>	<b>16,91/8,97</b>	<b>123,2/163,52</b>	<b>863,29/980,52</b>		
<b>2 СМЕНА</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	0,70	0,30	10,90	51,10	49	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	6,50	3,25	13,00	107	149	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6,00	19,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>22,62</b>	<b>31,19</b>	<b>107,85</b>	<b>803,75</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>							
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	110a	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,56</b>	<b>9,92</b>	<b>54,8</b>	<b>333,2</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1140</b>	<b>29,18</b>	<b>41,11</b>	<b>162,65</b>	<b>1136,95</b>		