

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с.Борисовка

Степаненко Ю. Е.

31.08.2022

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	97
КАША ТЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	8,14	5,4	24,98	175,75	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	15,8	20,18	64,68	465,79	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	6,45	8,7	0,9	231	340/1
ЧАЙ С САХАРОМ	25	0,9	0,025	2,45	13,75	101
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	10	1,7	0,66	9,66	51,8	2/1
Итого за прием пищи:	495	11,22	17,935	39,03	47	3
ОБЕД						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,6	1,98	2,4	30,4	45
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,8	4,8	17,8	132	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53	111,96	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	33,43	12,32	75,86	535,16	

ИП МАЛАШКЕВИЧ О.Н.
ИП Малашкевич О.Н.
31.08.2022

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	185	12,6	1,24	26,23		283,82	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9		47	3
Итого за прием пищи:	505	15,62	10,12	57,08		502,2	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53		111,96	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25		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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9		47	3
Итого за прием пищи:	550	23,88	12,61	81,06		532,5	
ОБЕД							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ		60	0,42	0,18	6,54	30,66	49
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ		200	5,20	2,60	10,40	85,6	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ		90	5,40	17,10	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	18,03	26,83	86,33	658,82	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ							
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
Сыр	10	0,05	8,25	0,10		74,70	96
ОМЛЕТ	15	4,64	5,90	8,85		71,66	97
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	6,45	8,7	0,9		231	340/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	37,05		5,64	686
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,42	0,3	14,64		72,63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	20	1,7	0,66	9,66		51,8	2/1
Итого за прием пищи:	525	15,66	24,01	81,1		47	3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ							
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	90	11,26	12,57	11,85		190,67	461
ЧАЙ С САХАРОМ	150	6,00	3,45	15,45		112,35	330
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04		19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,61	0,2	9,76		48,42	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	10	0,85	0,33	4,83		25,9	2/1
Итого за прием пищи:	550	20,12	16,75	56,83		47	3
ОБЕД							
Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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	5,20	3,60	6,80		79,8	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79		304,70	227
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,12	5,12	32,08		248,30	512
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	5,04		19,98	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,61	0,2	9,76		48,42	4
Итого за прием пищи:	710	15,61	21,45	71,62		799,22	2/1

Четверг

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	10,37	10,03	42,67	306	516	
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	
Итого за прием пищи:	500	13,23	10,76	72,76	449,52		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
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	185	0,925	0,925	29,6	179,45	451	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98	685	
ФРУКТ ЯБЛОКО	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:	520	8,595	15,425	69,96	468,99		
ОБЕД							
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ		60	3,8	7,82	43,48	191,2	50/1
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ		200	1,42	2,69	9,50	90	132
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		90	11,26	12,57	11,85	190,67	461
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	24,04	24,21	118,96	732,67	

Питание

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПУДИНГ	90	10,08	5,85	3,60	56,16	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	10	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	550	16,69	13,93	59,38	47	3
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	8,46	7,02	46,39	143,26	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	530	13,185	16,28	88,12	415,16	3
ОБЕД						
Принем пищи, наименование блюда						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	80	0,00	0,74	8,72	41,93	16
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,52	16	79,66	264,33	140/1
ПЮФ	180	18,90	15,66	27,18	322,56	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
Итого за прием пищи:	700	24,39	33,69	149,73	799,13	
Итого за 5 дней с вариантом 1 завтрака						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
Итого за 5 дней с вариантом 2 завтрака						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		15,4	79	335	470	
Итого за 5 дней обеда						
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		115,5	118,5	502,5	470	
		23,1	23,7	100,5	3525	
					705	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9	501	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	550	13,61	10,59	87,78	578,34		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БЛИНЫ СО СГУЩЕННОЙ	80	6,9	12,295	26,49	81,89	728/1	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,6	4,35	20,25	142,5	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	560	16,36	17,375	76,83	367,91		
ОБЕД							
Прием пищи, наименование блюда							
Масса порции		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
МОРСКОЙ САЛАТ	60	0,16	10,87	31,47	187,6	102/1	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,20	3,60	6,80	79,8	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	16,42	31,49	84,15	714,2		

Вторник

Принем 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	0,925	0,925	29,6	179,45	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	520	8,595	15,425	69,96	468,99	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ОМЛЕТ	150	6,45	8,7	0,9	231	340/1
ЗЕЛЕНЬНЫЙ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	525	11,22	17,935	39,59	491,25	
ОБЕД						
Принем пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,44	2,80	110,26	436,3	140
ШОБ	200	21,00	17,40	30,20	338,40	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	26,06	21,37	198,41	1057,38	

Среда

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
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	2,64	10,03	42,67	306,00	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	510	5,67	18,63	74,74	526,1	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ	165	8,55	2,45	9,90	164,50	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	505	12,47	11,18	68,36	494,2	
ОБЕД						
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
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,8	4,8	17,8	132	139
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53	111,96	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	33,25	17,59	74,78	576,88	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,655	21,465	29,68	212,55	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	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1	
Итого за прием пищи:	510	0,4	0,2	9,9	47	3	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ							
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
СЫР	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	180	5,4	5,4	28,8	174,6	451	
ФРУКТ ЯБЛОКО	180	0	0	5,04	19,98	685	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	515	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1	
		13,07	19,9	69,16	464,14		
ОБЕД							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,6	1,98	2,4	30,4	45	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	1,42	2,69	9,50	90	132	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67	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	4	
Итого за прием пищи:	710	21,74	21,22	58,83	517,72	2/1	

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
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	30,60	3,00	12,00	199,40	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	540	33,61	12,16	42,75	420,5	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	16,47	4,41	1,53	111,96	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	550	23,88	12,61	81,06	532,5	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,42	0,18	6,54	30,66	49
СУП ГРЕЧЕВЫЙ	200	5,20	2,60	10,40	85,6	149
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	5,40	17,10	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	18,03	26,83	86,33	658,82	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		77	79	335	2350	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		15,4	15,8	67	470	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		115,5	118,5	502,5	3525	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ ОБЕД						
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		23,1	23,7	100,5	705	