"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 28

"УТВЕРЖДЕНО"
Директор ООО "Мария"

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА С 2022 г

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004	20,00
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧ.	250	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	35
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**515**	**14,62**	**25,1**	**83,41**	**##**	**1,11**	**0,41**	**5,21**	**1,23**	**##**	**162,5**	**##**	**4,96**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,9**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19	340	2004	45,00
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	30	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87	101	2004	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	5
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**460**	**23,96**	**35,75**	**69,26**	**576,4**	**1,16**	**0,48**	**4,73**	**1,69**	**##**	**59,27**	**603**	**4,95**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,5**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5	45	2004	14,00
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61	139	2004	15,00
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	7,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	20,80	116,80	1,76	499	2004	25
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	516	2004	6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	2,00
Итого за прием пищи:	**740**	**20,41**	**24,85**	**116,77**	**813,17**	**2,27**	**13,97**	**1,6**	**15,96**	**354,5**	**118,84**	**647,64**	**12,76**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,6**											

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6,00
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧ. СОУСОМ	180/20	22,8	18,6	28,35	364,5	0,08	0,27	4,67	0,93	134,53	26,6	140	1,87	358	2004	55
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**250**	**25,91**	**27,6**	**66,11**	**588,4**	**1,1**	**0,27**	**4,71**	**1,13**	**191,43**	**42,1**	**204,6**	**4,76**			**70,00**
Суточный рацион, %					**25,0**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76	499	2004	48,00
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	508	2004	10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**490**	**19,56**	**15,68**	**104,74**	**569,56**	**1,28**	**18,36**	**0,06**	**0,63**	**64,8**	**343,2**	**175,4**	**4,66**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,2**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32	49	2004	8,00
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	2,64	4,30	15,12	114,4	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50	149	2004	15,00
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,50	19,20	8,60	159,20	0,19	12,70	0,30	1,00	30,00	39,00	239,00	2,00	439	2004	21
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00	717	2004	10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	4,00
Итого за прием пищи:	**870**	**22,29**	**34,03**	**126,48**	**804,95**	**2,48**	**28,65**	**0,34**	**3,29**	**403,09**	**148**	**689,48**	**9,6**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,3**											

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	4,90	5,50	13,10	229,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	461	2004	45,00
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	6,40	3,60	18,30	196,60	0,08	0,80	0,00	0,59	115,96	36,00	145,89	0,00	330	2004	16,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**520**	**14,4**	**9,8**	**69,1**	**572,5**	**1,1798**	**1,07**	**0**	**1,6735**	**256,89**	**57,17**	**300,49**	**3,76**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,4**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004	20,00
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15	59	0	1,5	0	0	0,3	0	0	0	686	2004	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**515**	**14,62**	**25,1**	**83,41**	**587,16**	**1,11**	**1,91**	**5,21**	**1,23**	**167,43**	**162,5**	**191,27**	**4,96**			**70,00**
Суточный рацион, %					**25,0**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,78	4,40	5,10	60,05	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,48	212,09	0,61	50	2004	10,00
БОРЩ	250	5,51	6,39	29,90	191,68	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61	110	2004	16,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	461	2004	30
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01	512	2004	5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП	2,00
Итого за прием пищи:	**660**	**18,04**	**23,14**	**124,30**	**815,63**	**1,50**	**4,49**	**0,36**	**1,94**	**652,89**	**325,54**	**613,37**	**9,99**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,7**											

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
ЯБЛОКО	100	9,87	17,33	8,8	160,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	20
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	516	2004	40
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**530**	**18,14**	**23,3**	**83,23**	**576,95**	**2,18**	**0,27**	**4,71**	**8,33**	**136,25**	**192,1**	**315,38**	**11,66**			**70**
Суточный рацион, %					**24,6**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004	28,00
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ЯБЛОКО	100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	628	2004	20,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	3
Итого за прием пищи:		**14,42**	**24,85**	**91,36**	**570,61**	**1,64**	**10,91**	**5,21**	**1,38**	**176,73**	**161,15**	**202,32**	**6,51**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,3**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
НАРЕЗКА ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	60	0,72	3,12	5,7	52,335	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5	ПП	ПП	10,00
СУП КУРИННЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	5,70	4,30	29,44	171,9	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	166,90	24,90	1,50	140	2004	20,00
ПЛОВ	250	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46	492	2004	27
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	639	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	4
Итого за прием пищи:	**840**	**23,02**	**19,62**	**117,34**	**818,29**	**2,25**	**16,15**	**1,65**	**10,03**	**252,98**	**466,5**	**115,03**	**8,24**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,8**											

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
ГУЛЯШ	100	11,20	6,50	4,00	162,4	0,04	1,10	0,00	0,00	145,20	175,00	0,00	0,58	423	2004	50
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	508	2004	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**530**	**24**	**11,45**	**88,89**	**555,65**	**1,77**	**19,3**	**0,06**	**0,33**	**166,2**	**399,6**	**160,8**	**3,48**			**70**
Суточный рацион, %					**23,6**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧ.	220/20	17,36	23,94	44,66	335,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65	508	2004	54
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**260**	**21,27**	**33,09**	**89,77**	**583,85**	**1,6**	**0,23**	**0,84**	**4,69**	**230,54**	**252,32**	**84,31**	**3,54**			**70**
Суточный рацион, %					**24,8**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С Р/М	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66	16	2004	8,00
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	3	4,5	10,1	90,375	0,12	11,44	0,00	0,94	113,24	22,40	127,96	0,82	132	2004	12,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	461	2004	36
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01	512	2004	4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	1,00
Итого за прием пищи:	**870**	**18,25**	**24,65**	**125,1**	**818,83**	**2,5**	**26,49**	**0,2**	**4,07**	**501,99**	**196,01**	**520,92**	**13,14**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,8**											

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННА	80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3	501	2004	53
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9	516	2004	6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**500**	**27,76**	**12,26**	**77,25**	**587**	**1,76**	**0,02**	**27,06**	**16,77**	**142,02**	**449,2**	**129,61**	**12,09**			**70**
Суточный рацион, %					**25,0**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	60,2	3,12	6,16	32,96	200	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	728	2004	46
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6	11,2	26,4	238	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	302	2004	15
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**550,2**	**12,22**	**18,06**	**97,06**	**584,9**	**1,67**	**0,27**	**4,71**	**8,33**	**136,25**	**199,8**	**301,38**	**11,66**			**70**
Суточный рацион, %					**24,9**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1,30	1,50	4,50	46	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,48	212,09	0,61	102	2004	10,00
БОРЩ	250	5,51	6,39	29,90	191,68	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61	110	2004	12,00
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННА	100	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3	501	2004	29
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	508	2004	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	2,00
Итого за прием пищи:	**660**	**40,52**	**18,65**	**131,99**	**814,53**	**2,00**	**22,44**	**27,22**	**10,04**	**450,76**	**630,57**	**459,97**	**5,52**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,7**											

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004	20
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	35
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП	4
Итого за прием пищи:	**505**	**14,92**	**25**	**90,11**	**585,71**	**2,13**	**0,41**	**5,21**	**1,38**	**168,13**	**173,2**	**182,47**	**7,65**			**70**
Суточный рацион, %					**24,9**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19	340	2004	45,00
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	30	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87	101	2004	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	5
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	2
Итого за прием пищи:	**450**	**23,96**	**35,75**	**69,26**	**576,4**	**1,16**	**0,48**	**4,73**	**1,69**	**##**	**59,27**	**603**	**4,95**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,5**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32	49	2004	8,00
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,30	29,44	171,9	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50	140	2004	12,00
ПЛОВ	250	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46	492	2004	35
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП	4
Итого за прием пищи:	**840**	**21,11**	**19,08**	**117,41**	**788,39**	**1,78**	**11,4**	**0,17**	**2,54**	**260,47**	**320,35**	**374,46**	**5,17**			**70,00**
Суточный рацион, %					**33,5**											

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	6
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	180/30	8,00	12,90	34,95	297,00	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65	334	2004	36
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	5

БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	3
ЯБЛОКО	140	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	628	2004	20
Итого за прием пищи:	**380**	**10,91**	**21,65**	**80,66**	**545,35**	**1,62**	**10,73**	**0,84**	**4,84**	**239,84**	**250,87**	**89,16**	**5,09**			**70**
Суточный рацион, %					**23,2**											

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	**10**	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	**6,00**
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	180/20	17,36	23,94	44,66	305,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65	358	2004	**54,00**
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	**7**
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	**3**
Итого за прием пищи:	**240**	**20,37**	**32,69**	**98,17**	**579,85**	**1,6**	**0,23**	**0,84**	**4,69**	**236,44**	**244,52**	**82,41**	**3,44**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,7**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамины: В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Минеральные вещества: Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5	45	2004	**6,00**
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61	139	2004	**15,00**
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76	499	2004	**35**
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	516	2004	**5**
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	**5**
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП	**2**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	**2,00**
Итого за прием пищи:	**660**	**21,21**	**25,00**	**124,12**	**813,27**	**2,78**	**13,97**	**1,60**	**16,11**	**357,90**	**235,14**	**538,54**	**15,55**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,6**											

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамины: В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Минеральные вещества: Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур	
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	**200**	9,87	17,33	8,8	406	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	**61**
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	**5**
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	**2**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	**2**
Итого за прием пищи:	**440**	**12,97**	**18,03**	**46,5**	**552,9**	**1,1**	**0,27**	**4,67**	**1,08**	**40,93**	**154,5**	**41,27**	**4,76**			**70**
Суточный рацион, %					**23,5**											

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	**6,00**
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004	**20,00**
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	**16**
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	**5**
ЯБЛОКО	140	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	628	2004	**20,00**
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	**3**
Итого за прием пищи:	**635**	**14,42**	**24,85**	**91,36**	**570,61**	**1,64**	**10,91**	**5,21**	**1,38**	**176,73**	**161,15**	**202,32**	**6,51**			**70,00**
Суточный рацион, %					**24,3**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества: Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамины: В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Минеральные вещества: Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур	
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С Р/М	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66	16	2004	**10,00**
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	3	4,5	10,1	90,375	0,12	11,44	0,00	0,94	113,24	22,40	127,96	0,82	132	2004	**12,00**
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	461	2004	**30**
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01	512	2004	**5**
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	**5**
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП	**4**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	**4,00**
Итого за прием пищи:	**870**	**18,25**	**24,65**	**125,1**	**818,83**	**2,5**	**26,49**	**0,2**	**4,07**	**501,99**	**196,01**	**520,92**	**13,14**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,8**											

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	**10**	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	**6**
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	180/20	17,36	23,94	44,66	305,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65	358	2004	**54**
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	**5**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	**2**
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП	**3**
Итого за прием пищи:	**260**	**21,27**	**33,09**	**89,77**	**553,85**	**1,6**	**0,23**	**0,84**	**4,69**	**230,54**	**244,52**	**92,11**	**3,54**			**70**
Суточный рацион, %					**23,6**											
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	**100**	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76	499	2004	**49**
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	508	2004	**10**
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	**7**
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	**2**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	**2**
Итого за прием пищи:	**520**	**19,56**	**15,68**	**104,74**	**569,56**	**1,28**	**18,36**	**0,06**	**0,63**	**64,8**	**343,2**	**175,4**	**4,66**			**70**
Суточный рацион, %					**24,2**											

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32	49	2004	**8,00**
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	2,64	4,30	15,12	114,4	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50	149	2004	**12,00**
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,50	19,20	8,60	159,20	0,19	12,70	0,30	1,00	30,00	39,00	239,00	2,00	439	2004	**25**
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00	717	2004	**10**
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	**7**
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП	**4**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП	**4,00**
Итого за прием пищи:	**870**	**22,29**	**34,03**	**126,48**	**804,95**	**2,48**	**28,65**	**0,34**	**3,29**	**403,09**	**148**	**689,48**	**9,6**			**70,00**
Суточный рацион, %					**34,3**											