



Директор МОБУ «Средняя школа № 23»  
г. Симферополь, Республика Крым  
Григорьевская Анастасия Александровна

Согласовано  
И.П. Григорий К.А.  
Меню для учащихся Блюда (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. детей-инвалидов, детей ОВЗ) в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях

Уссурийского городского округа  
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

СОГЛАСОВАНО

И.П. Григорий К.А.

*(Signature)*

**1 СМЕНА**

Прим 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	74,85	96
БЫР	15	4,63	5,90	8,85	107,02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	195	10,6	3,55	36,34	219,71	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25</b>	<b>18,33</b>	<b>76,6</b>	<b>544,37</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,26	9,54	43,3	316,10	340/1
ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,44</b>	<b>76,67</b>	<b>544,64</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97	45
СУП ПРЕЧЕННЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550,00</b>	<b>15,27</b>	<b>17,13</b>	<b>44,90</b>	<b>394,85</b>	

**2 СМЕНА  
ОБЕД**

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Итого за прием пищи:</b>						

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97	45
СУП ТРЕЧЕВЫЙ	250	13,66	13,72	26,10	282,52	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,43	214,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	71,4	316,56	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840,00</b>	<b>31,07</b>	<b>32,21</b>	<b>134,56</b>	<b>952,41</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422
СОК В ТЕРМОПАКЕ	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>	

**ВОРНИК**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	80	6,4	7,54	20,72	176,34	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	9,81	24,8	219,89	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>546</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,63	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,99</b>	<b>18,4</b>	<b>76,53</b>	<b>543,68</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,67	139
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,97</b>	<b>14,77</b>	<b>101,05</b>	<b>601,01</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,67	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,95	9,93	3,96	145,01	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	25,01	186,08	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,27</b>	<b>32,59</b>	<b>134,85</b>	<b>957,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛЮЧКА С ПОВИДУЛОМ ОБЫШНАЯ	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>СРЕДА</b>						

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	200	15,10	17,86	44,56	399,38	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,68</b>	<b>544,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ВЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,39	5,43	38,23	243,35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,62</b>	<b>544,35</b>	
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЛЕГКИЙ	100	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570,00</b>	<b>17,84</b>	<b>15,61</b>	<b>68,92</b>	<b>482,13</b>	



## 2 СМЕНА

## ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	8,78	11,05	13,10	186,97	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,74	6,14	47,50	260,22	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,21</b>	<b>32,53</b>	<b>134,35</b>	<b>955,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА "НОВИКА"	80	16,50	3,02	33,60	218,7	444
СОК В ТЕРМОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>17,30</b>	<b>3,02</b>	<b>56,60</b>	<b>312,70</b>	

## ЧЕТВЕРГ

## 1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,69	46,53	406,09	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,05</b>	<b>18,42</b>	<b>76,62</b>	<b>544,46</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	107,06	97
КАШКА РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	3,22	26,13	168,34	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,08</b>	<b>18,38</b>	<b>76,71</b>	<b>544,58</b>	
<b>ОБЕД (2/3)</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321

РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	7,80	11,50	41,13	299,22	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,02</b>	<b>11,9</b>	<b>63,41</b>	<b>404,82</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2,56	11,40	40,50	274,84	132
ПЛОД	250	24,17	19,76	61,80	521,72	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31,65</b>	<b>32,22</b>	<b>134,24</b>	<b>953,54</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9	410
СОК В ТЕРМОДАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	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>	

**УТРИЦА**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ТУЛЯШ	110	8,84	13,91	13,85	215,95	423
ТРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	20	4,63	5,90	8,85	107,02	97
ТРОВОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ	250	7,20	3,08	17,99	128,48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,07</b>	<b>18,42</b>	<b>76,49</b>	<b>544,02</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Пищевые вещества		Энергетическая ценность	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал			№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	12,4	19,98	19	305,42	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>413</b>	
<b>2 СМЕНА</b>						
<b>ОБЕД</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0,63	19,98	19	258,34	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	24,83	10,98	77,72	509,02	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,23</b>	<b>32,35</b>	<b>134,05</b>	<b>952,27</b>	
<b>ПОДЛИННИК</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,10	41,70	270,3	424
СОК В ТЕРМОТАКЕ	200	0,8	0	23	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,76</b>	<b>10,1</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ТОЛЕНЬ/ВЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,2	273,65	516
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	1,4	11,40	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,61</b>	<b>76,29</b>	<b>544,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,43</b>	<b>76,65</b>	<b>544,47</b>	



## ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39	
РАССОЛНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82	132
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,31</b>	<b>16,93</b>	<b>83,32</b>	<b>554,89</b>	

2 СМЕНА  
ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39	
РАССОЛНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	32,00	214,04	717
ТУЯШ	100	8,84	8,07	13,85	163,39	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,5</b>	<b>32,89</b>	<b>134</b>	<b>958,01</b>	

## ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛЮЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,40	6,50	39,90	232,97	422
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<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>	

## ВТОРИК

## 1 СМЕНА

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

## ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЮЖЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>18,41</b>	<b>76,65</b>	<b>544,65</b>	

## ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11	340/1
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЮЖЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,16</b>	<b>18,65</b>	<b>76,04</b>	<b>544,65</b>	

## ОБЕД (2/3)

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЭДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20	6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,83</b>	<b>16,95</b>	<b>91,39</b>	<b>589,43</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЭДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ГОРОХОВОЕ ЩОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6,70	8,33	30,46	223,61	330/1
ТВОРЖИЛИ МЯСНЫЕ	100	6,14	6,64	7,37	113,80	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,52</b>	<b>32,25</b>	<b>134,05</b>	<b>952,53</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,97	10,10	41,70	270,30	424
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,80	0,00	23,00	94	110а
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,77</b>	<b>10,1</b>	<b>64,7</b>	<b>364,3</b>	

**СРЕДА**

**1 СМЕНА**

Прием пици, 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	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	7,98	20,25	177,14	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,50</b>	<b>18,28</b>	<b>76,60</b>	<b>544,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
<b>ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1



ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,29</b>	<b>76,72</b>	<b>543,49</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97	45
СУП ТРЕХНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,43</b>	<b>17,29</b>	<b>55,66</b>	<b>439,97</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	3,35	43,37	45
СУП ТРЕХНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
БЫТОЧКИ ИЗ МАСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,63	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	60,6	273,36	516
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,23</b>	<b>32,25</b>	<b>134,22</b>	<b>952,05</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,4	6,5	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>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>62,9</b>	<b>326,97</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12,1	16,95	28,98	316,87	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,5</b>	<b>76,51</b>	<b>544,66</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,66	11,47	26,2	246,67	451
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,38</b>	<b>76,6</b>	<b>543,82</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,00</b>	<b>20,17</b>	<b>71,64</b>	<b>504,09</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	240	20,04	11,50	43,00	355,66	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,27</b>	<b>952,88</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,80	2,60	21,70	141,9	410
СОК В ТЕТРАПАКЕ	200	0,8	0	23	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>	

**ПЯТНИЦА**

**1 СМЕНА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10,72	12,36	35,83	297,44	461
ПРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	14,82	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,07</b>	<b>18,39</b>	<b>76,64</b>	<b>534,47</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	110	8,84	14,07	13,65	216,59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,06	3,20	33,08	181,36	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,23</b>	<b>76,63</b>	<b>544,36</b>	

**ОБЕД (2/3)**

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	100	0,12	7,70	5,98	93,70	92
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,23	5,75	88,2	473,47	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,96</b>	<b>13,65</b>	<b>108,98</b>	<b>634,61</b>	

**2 СМЕНА**

**ОБЕД**

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	100	0,12	7,70	5,98	93,70	92
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,23	5,75	88,2	473,47	139
ТРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ТОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,8	14,9	0	165,30	501
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,6</b>	<b>32,08</b>	<b>134,33</b>	<b>952,44</b>	

**ПОЛДНИК**

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА С ПОВИДУЛОМ ОБЪЕМНАЯ	80	5,76	9,92	31,80	239,20	426
СОК В ТЕРМОПАКЕ	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>	