УТВЕРЖДЕНО	СОГЛАСОВАНО
ИП Григорян К.А.	МБОУ СОШ п. Новошахтинский
	директор
Григорян К.А.	Кухтинов Н.В.
2/20/2023	20.02.2023 z.

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 (1-4 классы) лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

		Цена/руб. Масса порции	Пищевые вещества			ва	Энергетическая			
Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал				
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ										
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70				
СЫР	8.00	10	2.32	2.95	0.00	35.80				
КАША ПШЕННИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	26.50	200	7.1	3.2	36.2	160				
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.63	0.3	16.1	82				
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47				
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00				
Итого за прием пищи:	85.00	750	18.10	19.75	76.90	541.70				
		ЗАВТРАК 2 ВА	РИАНТ							
ПЛОВ	42.00	180	10.6	10.8	38.8	280				
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0.00	0	5.6	22.2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.63	0.3	16.1	82				
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.40	0.2	9.9	47				
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	121.40				
Итого за прием пищи:	85.00	710	19	18	79	553				

Вторник

			П	ищевые вещест	ищевые вещества		
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	
		ЗАВТРАК 1 ВА	РИАНТ	-			
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	58.00	200	11.20	4.60	43.00	321.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.63	0.3	14.64	82	
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	85.00	630	19	12	72	545	
		ЗАВТРАК 2 ВА	РИАНТ				
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	39.80	90	6.60	4.41	16.75	94.00	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	15.20	150	3.75	7.35	26.25	158	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6.00	200	0.88	0.12	0.13	131.8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.63	0.3	16.1	82	
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	85.00	670	19.46	19.18	68.23	585.80	

Среда

			П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая			
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ									
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70			
СЫР	8.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30			
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П	25.50	150	7.74	1.17	41.60	202			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	4.00	200	0	0	5.6	5.64			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63			
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47			
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00			
Итого за прием пищи:	85.00	705	19.82	17.79	80.84	573.27			
		ЗАВТРАК 2 ВА	РИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	40.80	90	8.26	7.00	16.90	190.67			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	15.20	160	2.50	4.20	16.08	150.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	180	0	0	5.04	19.98			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4.00	60	2.42	0.3	29.28	72.63			
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00			
Итого за прием пищи:	85.00	690	18.78	18.5	76.3	553.28			

Четверг

	•		П	ищевые вещест	Энергети-ческая				
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	42.00	170	10.37	10.03	42.67	306			
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63			
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47			
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00			
Итого за прием пищи:	85.00	700	18.79	17.53	81.81	567.83			
		3ABTPAK 2 BA	РИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70			
СЫР	8.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	26.50	185	7.1	0.925	29.6	179.45			
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2			
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63			
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00			
Итого за прием пищи:	85.00	740	19.18	17.545	68.84	567.28			

Пятница

			Ι	Іищевые вещест	ва	Энергети-ческая
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
	•	ЗАВТРАК 1 ВА	РИАНТ	•		
ГУЛЯШ	42.80	90	7.10	4.50	25.00	201
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	15.20	150	3.75	7.35	26.25	158
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	670	18.87	19.15	80.49	573.83
		3ABTPAK 2 BA	РИАНТ			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	50.50	190	9.80	6.02	48.00	280.00
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	630	17.87	19.42	77.34	569.53

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА	95.01	86.12	392.28	2801.83
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	19.002	17.224	78.456	560.366
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	95	93	370	2828
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	18.904	18.589	74.022	565.698

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

			П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
	1	ЗАВТРАК 1 ВА	РИАНТ	1	•	•
КУРИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ	29.50	90	4.85	9.14	0	98
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	8.50	150	5.1	0.6	38.5	156
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6.00	200	0.88	0.12	0.13	114
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.00	20	1.61	0.2	9.76	48.42
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	760	18.44	17.26	67.29	583.42
	_	8				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70
СЫР	8.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	26.50	150	6.6	2.5	30.2	142.5
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	705	18.68	19.12	69.44	530.33

Вторник

			П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая		
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70		
СЫР	8.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	26.50	185	7.1	0.925	29.6	179.45		
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63		

ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	740	19.18	17.545	68.84	567.28
		ЗАВТРАК 2 ВА	АРИАНТ			
ОГУРЕЦ СОЛЁННЫЙ	7.50	40	0.05	0.40	0.10	4.40
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50.50	200	9.8	11.2	40	344
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	670	17.87	18.90	69.34	563.23

Среда

			П	ищевые вещест	Энергети-ческая	
Прием пищи, наименование блюда	N	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
	•	3ABTPAK 1 BA	РИАНТ			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	42.00	170	2.64	10.03	42.67	306.00
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	700.00	11.06	17.53	81.81	567.83
		ЗАВТРАК 2 ВА	РИАНТ			
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	58.00	180	9.40	8.90	37.00	340.00
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.58	0.15	16.47	76.2
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	610	17.58	16.05	68.07	558.4

Четверг

Прием пищи, наименование блюда			П	ищевые вещест	ва	Энергети-ческая	
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П	58.00	180	9.2	12.1	52.2	360	
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63	
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	

Итого за прием пищи:	85.00	610	17.22	19.4	81.44	574.83		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70		
СЫР	8.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	26.50	180	5.4	2.8	28.8	174.6		
ЧАЙ С САХАРОМ	3.00	200	0	0	5.6	22.2		
ФРУКТ ЯБЛОКО	16.00	100	0.4	0.2	9.9	47		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63		
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00		
Итого за прием пищи:	85.00	735	17.48	19.42	68.04	562.43		

Пятница

			Пищевые вещества			Энергети-ческая
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
		ЗАВТРАК 1 ВА	РИАНТ	1		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	41.00	90	6.10	7.10	2.30	140.00
РИС ОТВАРНОЙ С М/С	13.00	150	4.40	5.10	45.00	220.00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	7.00	200	0	0	5.6	22.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	670	18.52	19.5	76.54	574.83
		ЗАВТРАК 2 ВА				
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	39.80	90	7.90	4.41	16.20	98.00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	15.20	150	2.50	6.30	32.20	150.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6.00	200	0.88	0.12	0.13	131.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.00	30	2.42	0.3	14.64	72.63
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00
Итого за прием пищи:	85.00	670	19.3	18.13	72.17	572.43
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			84.42	91.235	375.92	2868.19
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			16.884	18.247	75.184	573.638
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА			90.91	91.62	347.06	2786.82
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			18.182	18.324	69.412	557.364
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			179.43	177.36	768.20	5670.02
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах			17.943	17.7355	76.82	567.002

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	185.43	184.57	717.17	5615.31
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах	18.543	18.4565	71.717	561.531

96
97
209
685
1/1
3

492
685
1/1
3
•

358	
685	
1/1	

499
508
639
1/1

96
97
686
4
3

461	
330	
685	
4	

516
685
4
3

96	
97	
451	
685	
3	
4	

423
508
685
4

96	
508	
685	
4	

501
516
639
4
3

96	
97	_
302	
685	
4	
3	
	7

96
97
451
685
4

3	

96	
340/1	
685	
4	

334
685
4
3

358
685
1/1

451/1
685
4

96
97
451
685
3
4

358	
187	
685	
4	

499
717
639
4

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

энергетич

Понедельник

		Macca	Пиг	цевые веще	ства еская		№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	74.70 35.80 160 22.2 82 47 120.00	туры
ЗАВТРАК 1	ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70	96
СЫР	9.00	15	2.32	2.95	0.00	35.80	97
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	30.00	200	7.1	3.2	36.2	160	209
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.63	0.3	16.1	82	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18.00	100	0.4	0.2	9.9	47	3
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	755	18.10	19.75	76.90	541.70	
ЗАВТРАК 2	ВАРИАНТ						
ПЛОВ	46.50	180	10.6	10.8	38.8	280	492
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0.00	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.63	0.3	16.1	82	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18.00	100	0.40	0.2	9.9	47	3
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	121.40	
Итого за прием пищи:	95.00	710	19	18	79	553	

Вторник

	Macca	Пищевые вещества		ые вещества чес Киры, г Углеводы, г	—— ческая № реі	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность,	туры
2 - PMP - 74 - P - P77 - 777						

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	64.50	200	11.20	4.60	43.00	321.00	358
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.63	0.3	14.64	82	1/1
молоко	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	630	19	12	72	545	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	46.50	90	6.60	4.41	16.75	94.00	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	16.00	150	3.75	7.35	26.25	158	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	7.00	200	0.88	0.12	0.13	131.8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.63	0.3	16.1	82	1/1
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	670	19.46	19.18	68.23	585.80	

Среда

			Пип	цевые веще	ства Энергети-		
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	1						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70	96
СЫР	9.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30	97
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П	46.00	150	7.74	2.70	41.60	202	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	7.00	200	0	0	5.6	5.64	686
хлеб пшеничный	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	605.00	19.42	19.12	70.94	526.27	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	1						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	49.30	90	8.26	7.00	16.90	190.67	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	15.20	150	6.00	3.45	15.45	112.35	330
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	180	0	0	5.04	19.98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	650	22.28	17.75	61.03	515.63	

Четверг

AHT 42.00	Масса порции	Пип Белки, г	цевые веще Жиры, г	ества Углеводы,	энергеги- ческая ценность,	№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
				Γ		туры
42.00						
	170	10.37	10.03	42.67	306	516
5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
22.50	100	0.4	0.2	9.9	47	3
22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
95.00	700	18.79	17.53	81.81	567.83	
AHT		•				,
7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70	96
9.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30	97
30.00	185	7.1	0.925	29.6	179.45	451
5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
18.00	100	0.4	0.2	9.9	47	3
3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
95.00	740	19.18	17.545	68.84	567.28	
	Macca	Пип	цевые веще	ества	энергети-	№ рецеп-
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность,	туры
AHT						
49.30	90	7.10	4.50	25.00	201	423
15.20	150	3.75	7.35	26.25	158	508
5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
95.00	670	18.87	19.15	80.49	573.83	
AHT						
		0	44.00	40.00	200.00	508
60.50	190	9.80	11.00	48.00	280.00	308
	22.50 22.00 95.00 AHT 7.50 9.00 30.00 5.00 18.00 3.50 22.00 95.00 AHT 49.30 15.20 5.00 3.50 22.00	22.50 100 22.00 200 95.00 700 AHT 7.50 10 9.00 15 30.00 185 5.00 200 18.00 100 3.50 30 22.00 200 95.00 740 Масса порции 49.30 90 15.20 150 5.00 200 3.50 30 22.00 200 95.00 670	22.50 100 0.4 22.00 200 5.60 95.00 700 18.79 AHT 7.50 10 0.05 9.00 15 3.61 30.00 185 7.1 5.00 200 0 18.00 100 0.4 3.50 30 2.42 22.00 200 5.60 95.00 740 19.18 Масса порции Белки, г АНТ 49.30 90 7.10 15.20 150 3.75 5.00 200 0 3.50 30 2.42 22.00 200 5.60 95.00 670 18.87	22.50 100 0.4 0.2 22.00 200 5.60 7.00 95.00 700 18.79 17.53 AHT	22.50 100 0.4 0.2 9.9 22.00 200 5.60 7.00 9.00 95.00 700 18.79 17.53 81.81 7.50 10 0.05 6.10 0.10 9.00 15 3.61 3.02 0.00 30.00 185 7.1 0.925 29.6 5.00 200 0 0 5.6 18.00 100 0.4 0.2 9.9 3.50 30 2.42 0.3 14.64 22.00 200 5.60 7.00 9.00 95.00 740 19.18 17.545 68.84	22.50 100 0.4 0.2 9.9 47

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	620	18.30	18.30	77.24	494.83	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			94.61	87.45	382.38	2754.83	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			18.922	17.49	76.476	550.966	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА			98	91	355	2716	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			19.69	18.215	70.948	543.228	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Пищевые вещества

ческая № пенеп-

Macca

Понедельник

<u> </u>	понедельник		Пищевые вещества			Энергети-	
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Жиры, г	Vелеволь	ческая ценность,	№ рецеп- туры
3ABT	РАК 1 ВАРИАНТ		_	_			
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	4.40	20	0.05	0.40	0.10	4.40	96
КУРИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ	43.10	90	4.85	9.14	0.6	98	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	14.00	150	5.1	0.6	48.5	156	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8.00	200	0.88	0.12	0.13	114	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	1.61	0.2	9.76	48.42	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	690.00	18.09	17.46	68.09	540.82	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70	96
СЫР	9.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30	97
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	30.00	150	6.6	2.5	30.2	142.5	302
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	18.00	100	0.4	0.2	9.9	47	3
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	705	18.68	19.12	69.44	530.33	
	Вторник	•	•	•	•	•	

H	ı	1114004		T	I	I IVVNUA	рецеп
Прием пищи, наименование блюда		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность,	туры
ЗАВТРАК 1	ВАРИАНТ	•	•		•	******	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70	96
СЫР	9.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	30.00	185	7.1	0.925	29.6	179.45	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	18.00	100	0.4	0.2	9.9	47	3
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	740	19.18	17.545	68.84	567.28	
ЗАВТРАК 2	ВАРИАНТ						
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	7.50	40	0.05	0.40	0.10	4.40	96
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	57.00	200	9.8	11.2	40	344	340/1
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	670	17.87	18.90	69.34	563.23	
Сре	еда						
		Macca	HUHADI IA DAHIACTDA ^		энергети- ческая	№ рецеп-	
Прием пищи, наименование блюда		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ценность,	туры
ЗАВТРАК 1	ВАРИАНТ	l	1		<u> </u>	YOUNG IT	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	42.00	170	12.70	10.03	42.67	306.00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
ФРУКТ	22.50	100	0.4	0.2	9.9	47	3
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	700.00	21.12	17.53	81.81	567.83	
	DADIJATIT						
ЗАВТРАК 2	ВАРИАНІ						
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	64.50	180	9.40	8.90	37.00	340.00	358
		180 200	9.40	8.90 0	37.00 5.6	340.00 22.2	358 685
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	64.50			1			

Итого за прием пищи:	95.00	610	17.58	16.05	68.07	558.4	
	Іетверг	ı	ı				
			Пищевые вещества			энергети-	30
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		№ рецеп- туры
ЗАВТРА	К 1 ВАРИАНТ	ı	ı		1	TOTAGO IT	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П	64.50	180	9.2	12.1	52.2	360	451/1
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	610	17.22	19.4	81.44	574.83	
3ABTPA	К 2 ВАРИАНТ	•	•			•	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0.05	6.10	0.10	74.70	96
СЫР	9.00	15	3.61	3.02	0.00	51.30	97
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	30.00	180	5.4	2.8	28.8	174.6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	18.00	100	0.4	0.2	9.9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	735	17.48	19.42	68.04	562.43	
Γ	Іятница						
		Macca	Пип	цевые веще	ства	энергеги- ческая	№ рецеп-
Прием пищи, наименование блюда		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность,	туры
ЗАВТРА	К 1 ВАРИАНТ	•	•			******	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	44.00	90	6.10	7.10	2.30	140.00	358
РИС ОТВАРНОЙ С М/С	16.50	150	4.40	5.10	45.00	220.00	187
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	670	18.52	19.5	76.54	574.83	
ЗАВТРА	К 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	47.50	90	7.90	4.41	16.20	98.00	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	14.00	150	5.1	0.6	38.5	156	516

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8.00	200	0.88	0.12	0.13	131.8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	
Итого за прием пищи:	95.00	670	21.9	12.43	78.47	578.43	
		1		,			
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			94.13	91.435	376.72	2825.59	
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			18.826	18.287	75.344	565.118	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА			93.51	85.92	353.36	2792.82	
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			18.702	17.184	70.672	558.564	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			188.74	178.89	759.10	5580.42	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах			18.874	17.8885	75.91	558.042	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА			191.96	177.00	708.10	5508.96	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах			19.196	17.6995	70.81	550.896	