

СОГЛАСОВАНО  
МБОУ СОШ п. Новошахтинский

директор

Кухтинов Н.В.

20.02.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
ИП Григорян К.А.

Григорян К.А.

2/20/2023

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

Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>750</b>	<b>18.10</b>	<b>19.75</b>	<b>76.90</b>	<b>541.70</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>710</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>553</b>

Вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>630</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>545</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>670</b>	<b>19.46</b>	<b>19.18</b>	<b>68.23</b>	<b>585.80</b>

Среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>705</b>	<b>19.82</b>	<b>17.79</b>	<b>80.84</b>	<b>573.27</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>690</b>	<b>18.78</b>	<b>18.5</b>	<b>76.3</b>	<b>553.28</b>

Четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>700</b>	<b>18.79</b>	<b>17.53</b>	<b>81.81</b>	<b>567.83</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>740</b>	<b>19.18</b>	<b>17.545</b>	<b>68.84</b>	<b>567.28</b>

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>670</b>	<b>18.87</b>	<b>19.15</b>	<b>80.49</b>	<b>573.83</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>630</b>	<b>17.87</b>	<b>19.42</b>	<b>77.34</b>	<b>569.53</b>

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
КУРИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ	29.50	90	4.85	9.14	0	98
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	8.50	150	5.1	0.6	38.5	156
КОМПЮТ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>760</b>	<b>18.44</b>	<b>17.26</b>	<b>67.29</b>	<b>583.42</b>
<b>8</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>705</b>	<b>18.68</b>	<b>19.12</b>	<b>69.44</b>	<b>530.33</b>

Вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>740</b>	<b>19.18</b>	<b>17.545</b>	<b>68.84</b>	<b>567.28</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>670</b>	<b>17.87</b>	<b>18.90</b>	<b>69.34</b>	<b>563.23</b>

Среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>700.00</b>	<b>11.06</b>	<b>17.53</b>	<b>81.81</b>	<b>567.83</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>610</b>	<b>17.58</b>	<b>16.05</b>	<b>68.07</b>	<b>558.4</b>

Четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>610</b>	<b>17.22</b>	<b>19.4</b>	<b>81.44</b>	<b>574.83</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>735</b>	<b>17.48</b>	<b>19.42</b>	<b>68.04</b>	<b>562.43</b>

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>670</b>	<b>18.52</b>	<b>19.5</b>	<b>76.54</b>	<b>574.83</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85.00</b>	<b>670</b>	<b>19.3</b>	<b>18.13</b>	<b>72.17</b>	<b>572.43</b>

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			<b>84.42</b>	<b>91.235</b>	<b>375.92</b>	<b>2868.19</b>
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>16.884</b>	<b>18.247</b>	<b>75.184</b>	<b>573.638</b>
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>			<b>90.91</b>	<b>91.62</b>	<b>347.06</b>	<b>2786.82</b>
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>18.182</b>	<b>18.324</b>	<b>69.412</b>	<b>557.364</b>

<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			<b>179.43</b>	<b>177.36</b>	<b>768.20</b>	<b>5670.02</b>
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществ			<b>17.943</b>	<b>17.7355</b>	<b>76.82</b>	<b>567.002</b>

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





















































































































<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

96
97
209
685
1/1
3

492
685
1/1
3

--

---

<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

358
685
1/1

499
508
639
1/1

<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

96
97
686
4
3

461
330
685
4

---

<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

516
685
4
3

96
97
451
685
3
4

<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

423
508
685
4

96
508
685
4


<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

501
516
639
4
3

96
97
302
685
4
3

<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

96
97
451
685
4

3

96
340/1
685
4

<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

334
685
4
3

358
685
1/1

<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

451/1
685
4

--

96
97
451
685
3
4

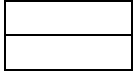
<b>№ рецеп- туры</b>
--------------------------

358
187
685
4

499
717
639
4

























































































































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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>755</b>	<b>18.10</b>	<b>19.75</b>	<b>76.90</b>	<b>541.70</b>	

**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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>710</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>553</b>	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							

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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>630</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>545</b>	

#### 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>670</b>	<b>19.46</b>	<b>19.18</b>	<b>68.23</b>	<b>585.80</b>	

#### Среда

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

#### 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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>605.00</b>	<b>19.42</b>	<b>19.12</b>	<b>70.94</b>	<b>526.27</b>	

#### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>650</b>	<b>22.28</b>	<b>17.75</b>	<b>61.03</b>	<b>515.63</b>	

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	42.00	170	10.37	10.03	42.67	306	516
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>700</b>	<b>18.79</b>	<b>17.53</b>	<b>81.81</b>	<b>567.83</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>740</b>	<b>19.18</b>	<b>17.545</b>	<b>68.84</b>	<b>567.28</b>	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
ГУЛЯШ	49.30	90	7.10	4.50	25.00	201	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	15.20	150	3.75	7.35	26.25	158	508
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>670</b>	<b>18.87</b>	<b>19.15</b>	<b>80.49</b>	<b>573.83</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	60.50	190	9.80	11.00	48.00	280.00	508
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>620</b>	<b>18.30</b>	<b>18.30</b>	<b>77.24</b>	<b>494.83</b>	

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			<b>94.61</b>	<b>87.45</b>	<b>382.38</b>	<b>2754.83</b>	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>18.922</b>	<b>17.49</b>	<b>76.476</b>	<b>550.966</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>			<b>98</b>	<b>91</b>	<b>355</b>	<b>2716</b>	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>19.69</b>	<b>18.215</b>	<b>70.948</b>	<b>543.228</b>	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>690.00</b>	<b>18.09</b>	<b>17.46</b>	<b>68.09</b>	<b>540.82</b>	

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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>705</b>	<b>18.68</b>	<b>19.12</b>	<b>69.44</b>	<b>530.33</b>	

Вторник

		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>740</b>	<b>19.18</b>	<b>17.545</b>	<b>68.84</b>	<b>567.28</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>670</b>	<b>17.87</b>	<b>18.90</b>	<b>69.34</b>	<b>563.23</b>	

Среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>700.00</b>	<b>21.12</b>	<b>17.53</b>	<b>81.81</b>	<b>567.83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	64.50	180	9.40	8.90	37.00	340.00	358
ЧАЙ С САХАРОМ	5.00	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.50	30	2.58	0.15	16.47	76.2	1/1
МОЛОКО	22.00	200	5.60	7.00	9.00	120.00	

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>610</b>	<b>17.58</b>	<b>16.05</b>	<b>68.07</b>	<b>558.4</b>	
-----------------------------	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

**Четверг**

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

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>610</b>	<b>17.22</b>	<b>19.4</b>	<b>81.44</b>	<b>574.83</b>	

**ЗАВТРАК 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>735</b>	<b>17.48</b>	<b>19.42</b>	<b>68.04</b>	<b>562.43</b>	

**Пятница**

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

**ЗАВТРАК 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>670</b>	<b>18.52</b>	<b>19.5</b>	<b>76.54</b>	<b>574.83</b>	

**ЗАВТРАК 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95.00</b>	<b>670</b>	<b>21.9</b>	<b>12.43</b>	<b>78.47</b>	<b>578.43</b>	

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			<b>94.13</b>	<b>91.435</b>	<b>376.72</b>	<b>2825.59</b>	
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>18.826</b>	<b>18.287</b>	<b>75.344</b>	<b>565.118</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>			<b>93.51</b>	<b>85.92</b>	<b>353.36</b>	<b>2792.82</b>	
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			<b>18.702</b>	<b>17.184</b>	<b>70.672</b>	<b>558.564</b>	

<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>			<b>188.74</b>	<b>178.89</b>	<b>759.10</b>	<b>5580.42</b>	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах			<b>18.874</b>	<b>17.8885</b>	<b>75.91</b>	<b>558.042</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>			<b>191.96</b>	<b>177.00</b>	<b>708.10</b>	<b>5508.96</b>	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах			<b>19.196</b>	<b>17.6995</b>	<b>70.81</b>	<b>550.896</b>	















