Приложение
к приказу СПб ГБПОУ «УОР № 1»
от 24.01.2024 № 18

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»

_____ В.А. Кузнецов

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по финансово-экономической работе

_____ Т.М. Гречок

Заместитель директора по спортивной работе

_____ Ю.В. Тараканов

Заместитель директора по административно-хозяйственной работе

_____ Р.Р. Каримов

Заведующий производством (шеф-повар) - начальник отдела по организации питания

_____ О.М. Кузнецова

Бухгалтер-калькулятор отдела бухгалтерского учёта и отчётности

_____ С.В. Мартыновская

Перспективное цикличное 14-дневное сбалансированное меню СПб ГБПОУ «УОР №1» на второе полугодие 2023-2024 учебного года

Обучающиеся группы В

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	260	6,59	8,27	41,49	272,75	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (САРДЕЛЬКА)	110	12,80	19,21	0,00	224,07	254	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	45/20/35	14,70	23,06	23,31	348,70	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**955**	**39,35**	**52,57**	**137,44**	**1 172,89**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**11,50**	**7,15**	**129,75**	**638,50**		
Обед							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	3,01	0,15	10,52	55,58	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,64	5,78	13,12	152,17	76	2008
АЗУ	400	35,53	10,24	36,19	380,47	260	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,21	28,18	118,02	394	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	6,40	27,20	37,60	416,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1160**	**58,98**	**43,97**	**136,53**	**1 178,34**		
Полдник							
ИЗДЕЛИЕ ВЫПЕЧНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	150	20,24	11,71	58,92	424,56	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**20,24**	**11,71**	**81,32**	**510,56**		
Ужин							
ПОМИДОРЫ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	23	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	29,69	6,70	27,56	289,35	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**46,81**	**27,82**	**182,90**	**1 181,15**		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,30	0,00	79,50	325,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**6,30**	**6,40**	**88,90**	**445,00**		
Всего за день:		**183,18**	**149,62**	**756,84**	**5 126,44**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С ТЫКВОЙ	260	7,33	8,29	35,96	247,70	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,99	7,95	1,64	116,86	214	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	50	12,25	14,25	0,00	177,00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,50	5,50	75,00	340,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**780**	**42,07**	**48,70**	**176,35**	**1 287,78**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**10,40**	**8,17**	**101,35**	**525,30**		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	2,68	6,20	11,53	116,27	42	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	10,66	9,80	10,55	172,85	177	2003
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150/100	49,58	17,64	11,76	403,59	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	250	6,05	7,20	66,29	367,54	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1390**	**71,82**	**41,50**	**161,83**	**1 322,24**		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/50	27,67	16,61	53,27	468,87	224	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**500**	**27,67**	**16,61**	**125,27**	**636,87**		
Ужин							
САЛАТ "СВЕКОЛЬНЫЙ"	150	2,25	3,15	12,93	88,98	52	2017
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	150	28,41	6,57	24,66	281,83	269	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,41	8,53	36,14	243,29	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**40,93**	**32,95**	**149,03**	**1 076,72**		
Ужин 2							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,50	5,50	75,00	340,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**4,50**	**5,50**	**97,40**	**426,00**		
Всего за день:		**197,39**	**153,43**	**811,23**	**5 274,91**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	260	12,31	27,56	46,97	487,07	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕНЫЙ ПОРЦИОННО)	50	6,00	11,00	0,00	129,00	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,03	0,00	85,30	342,00	25	2014
Итого за прием пищи:	**745**	**28,58**	**52,55**	**182,87**	**1 330,07**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**9,40**	**6,85**	**89,25**	**464,50**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	150	1,01	6,09	3,99	73,71	29	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	45/20/35	14,70	23,06	23,31	348,70	8	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/30/20	13,06	10,27	38,39	300,78	92	2008
ГУЛЯШ	150/100	47,03	9,32	6,25	297,76	259	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1480**	**86,85**	**65,31**	**199,95**	**1 703,83**		
Полдник							
ИЗДЕЛИЕ ВЫПЕЧНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	150	15,71	19,96	43,18	410,93	701	1996
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**15,71**	**19,96**	**65,58**	**496,93**		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	2,21	6,28	16,86	124,89	40	2008
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	400	63,07	29,98	58,51	756,88	к/к	к/к
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**70,74**	**49,76**	**126,97**	**1 242,39**		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,03	0,00	85,30	342,00	25	2014
Итого за прием пищи:	**195**	**7,25**	**3,99**	**94,90**	**445,55**		
Всего за день:		**218,53**	**198,42**	**759,52**	**5 683,27**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	260	6,23	9,19	21,71	195,16	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ)	110	12,80	23,47	0,00	256,08	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	50	12,25	14,25	0,00	177,00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**900**	**40,44**	**60,20**	**104,15**	**1 112,28**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	40	0,88	0,16	23,20	96,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**12,38**	**7,31**	**120,95**	**606,50**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	75	1,14	0,09	7,82	37,17	63	2017
КАПУСТА "АССОРТИ" ОТВАРНАЯ	75	1,98	2,32	3,32	42,44	336	2008
БУЖЕНИНА	85	27,38	2,16	0,38	145,36	247	2017
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	10,80	11,24	17,85	218,36	91	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	150	19,51	4,77	25,74	214,61	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	5,10	7,55	38,92	245,03	133	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КИСЕЛЬ	200	0,07	0,00	15,14	59,01	411	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	1,60	0,20	159,60	652,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1365**	**69,77**	**28,72**	**279,69**	**1 670,08**		
Полдник							
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	150	7,75	27,75	92,82	653,15	449	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**450**	**7,75**	**27,75**	**164,82**	**821,15**		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,31	0,07	6,43	26,61	27	2017
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	400	40,70	33,56	84,43	819,67	266	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**49,57**	**47,43**	**182,96**	**1 380,90**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
ОРЕХИ	100	21,20	49,90	9,10	579,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**27,20**	**54,90**	**17,50**	**681,00**		
Всего за день:		**207,11**	**226,31**	**870,07**	**6 271,91**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	260	8,09	13,09	46,25	324,20	184	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	90	11,18	10,80	1,51	150,39	215	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО)	50	14,10	13,75	0,00	180,00	15	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	8,10	8,70	73,50	407,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**795**	**46,79**	**56,62**	**171,59**	**1 377,76**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**8,20**	**7,45**	**96,15**	**491,50**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,19	6,30	12,94	116,51	67	2017
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	45/35	10,03	3,27	23,13	162,35	8	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ	250/30	14,71	3,69	19,48	168,13	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/50	32,57	17,74	3,91	305,50	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	35,08	134,36	402	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1390**	**70,95**	**38,78**	**185,26**	**1 364,20**		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/50	27,67	16,61	53,27	468,87	224	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**27,67**	**16,61**	**75,67**	**554,87**		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	150	25,12	6,31	19,07	242,96	271	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,41	8,53	36,14	243,29	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**35,90**	**29,10**	**116,70**	**891,30**		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	8,10	8,70	73,50	407,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**14,10**	**15,10**	**82,90**	**527,00**		
Всего за день:		**203,61**	**163,66**	**728,27**	**5 206,63**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	260	7,49	8,26	37,25	253,37	189	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	29,73	2,39	0,79	143,50	307	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	50	12,25	14,25	0,00	177,00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**880**	**58,47**	**37,61**	**124,19**	**1 066,09**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**11,30**	**6,97**	**79,45**	**438,30**		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,71	6,40	14,90	128,92	42	2017
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	85	27,15	7,20	4,43	185,61	253	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,64	5,78	13,12	152,17	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	150/100	39,80	26,25	6,49	404,20	237	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	250	6,06	6,96	66,44	366,07	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,21	28,18	118,02	394	2008
ОРЕХИ	100	18,20	43,90	26,90	553,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1365**	**107,96**	**97,09**	**171,38**	**1 964,09**		
Полдник							
ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	150/50	12,00	11,32	86,15	494,34	444	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**500**	**12,00**	**11,32**	**158,15**	**662,34**		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	150	1,03	0,09	4,42	19,68	23	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	400	48,96	9,57	38,68	461,21	258	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**55,75**	**23,16**	**96,50**	**856,51**		
Ужин 2							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,00	33,40	60,00	533,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**4,00**	**33,40**	**82,40**	**619,00**		
Всего за день:		**249,48**	**209,55**	**712,07**	**5 606,33**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	260	7,39	8,75	39,46	269,33	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,99	7,95	1,64	116,86	214	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	50	12,25	14,25	0,00	177,00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	6,40	16,80	68,50	451,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**795**	**40,35**	**58,03**	**159,93**	**1 330,36**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**8,20**	**6,55**	**67,65**	**491,50**		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,20	0,10	5,00	22,53	71	2017
БУЖЕНИНА	85	27,38	2,16	0,38	145,36	247	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/30	8,63	3,07	20,02	139,91	98	2008
СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/50	28,73	13,26	18,64	298,95	321	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	250	3,93	5,84	18,66	143,69	349	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1395**	**72,72**	**25,09**	**124,40**	**1 012,43**		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/50	29,36	14,96	48,81	442,89	219	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**29,36**	**14,96**	**71,21**	**528,89**		
Ужин							
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150	2,35	0,36	15,61	75,99	356	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	150/100	52,87	8,12	5,54	334,97	257	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1225**	**67,56**	**37,80**	**113,13**	**1 204,61**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6,03	6,66	17,26	153,92	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	6,40	16,80	68,50	451,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**308**	**12,43**	**23,46**	**85,76**	**604,92**		
Всего за день:		**230,62**	**165,89**	**622,08**	**5 172,71**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	260	6,59	8,27	41,49	272,75	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (САРДЕЛЬКА)	110	12,80	19,21	0,00	224,07	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	50	12,25	14,25	0,00	177,00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**900**	**40,80**	**55,02**	**123,93**	**1 157,86**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	40	0,88	0,16	23,20	96,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**12,38**	**7,31**	**120,95**	**606,50**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	150	1,79	6,04	14,00	119,05	61	2017
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,44	5,82	9,71	134,03	88	2008
ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ	150	38,75	22,32	20,71	439,11	863	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	26,74	113,51	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	11,00	30,00	140,00	870,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1280**	**74,21**	**71,98**	**279,48**	**2 067,05**		
Полдник							
ИЗДЕЛИЕ ВЫПЕЧНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	150	22,18	19,37	51,46	420,99	к/к	к/к
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**450**	**22,18**	**19,37**	**123,46**	**588,99**		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	150	27,53	7,35	15,15	238,01	275	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	7,03	11,10	57,30	357,88	314	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**43,23**	**32,41**	**167,54**	**1 147,94**		
Ужин 2							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	6,40	27,20	37,60	416,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**280**	**6,40**	**27,20**	**60,00**	**502,00**		
Всего за день:		**199,20**	**213,29**	**875,36**	**6 070,34**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	260	6,23	9,19	21,71	195,16	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	90	11,18	10,80	1,51	150,39	215	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	45/20/35	14,70	23,06	23,31	348,70	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,80	0,10	79,80	326,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**835**	**38,17**	**45,18**	**176,57**	**1 261,62**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**8,80**	**8,05**	**112,95**	**566,50**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ	150	4,34	15,30	17,79	226,07	49	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	10,66	9,80	10,55	172,85	177	2003
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	400	53,57	15,33	58,03	604,54	284	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1290**	**71,54**	**40,88**	**152,40**	**1 280,31**		
Полдник							
ПИРОЖКИ	150	10,74	11,32	49,80	347,67	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**10,74**	**11,32**	**72,20**	**433,67**		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,41	0,09	6,59	27,93	71	2017
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/50	32,57	17,74	3,91	305,50	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	250	6,05	7,20	66,29	367,54	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1175**	**44,89**	**39,73**	**152,09**	**1 163,59**		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,80	0,10	79,80	326,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**195**	**8,02**	**4,09**	**89,40**	**429,55**		
Всего за день:		**182,16**	**149,25**	**755,61**	**5 135,24**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	260	6,66	8,73	29,04	213,64	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО)	50	14,10	13,75	0,00	180,00	15	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	5,00	73,00	360,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**730**	**40,18**	**43,90**	**166,06**	**1 215,69**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**11,30**	**6,97**	**79,45**	**438,30**		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	75	0,48	0,01	2,92	10,96	71	2017
КАПУСТА "АССОРТИ" ОТВАРНАЯ	75	1,98	2,32	3,32	42,44	336	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	250/30/20	17,37	4,76	38,22	265,86	99	2008
МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	150/100	57,27	29,06	6,49	543,62	к/к	к/к
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1380**	**88,03**	**52,93**	**174,63**	**1 530,90**		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/50	27,67	16,61	53,27	468,87	224	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**500**	**27,67**	**16,61**	**125,27**	**636,87**		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	1,83	6,26	12,57	117,54	41	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	29,69	6,70	27,56	289,35	314	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,42	8,45	36,17	242,71	335	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**42,70**	**34,91**	**129,70**	**1 025,22**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	5,00	73,00	360,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**300**	**11,50**	**10,00**	**81,40**	**462,00**		
Всего за день:		**221,38**	**165,32**	**756,51**	**5 308,98**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	260	7,49	8,26	37,25	253,37	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,99	7,95	1,64	116,86	214	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	50	12,25	14,25	0,00	177,00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**895**	**34,05**	**40,74**	**111,62**	**949,40**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**11,50**	**7,15**	**129,75**	**638,50**		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	150	1,03	0,09	4,42	19,68	23	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	45/20/35	14,70	23,06	23,31	348,70	8	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,57	5,78	12,83	150,72	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	400	51,91	26,58	75,75	764,42	311	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,21	28,18	118,02	394	2008
ОРЕХИ	100	15,00	60,80	7,00	628,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1280**	**96,61**	**116,91**	**162,41**	**2 085,64**		
Полдник							
ИЗДЕЛИЕ ВЫПЕЧНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	150	17,57	23,33	52,34	488,84	454	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**17,57**	**23,33**	**74,74**	**574,84**		
Ужин							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	3,01	0,15	10,52	55,58	к/к	к/к
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	150	26,92	7,36	26,69	290,37	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**46,09**	**28,62**	**186,71**	**1 215,82**		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,03	0,00	85,30	342,00	25	2014
Итого за прием пищи:	**300**	**6,03**	**6,40**	**94,70**	**462,00**		
Всего за день:		**211,85**	**223,15**	**759,93**	**5 926,20**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	260	9,39	9,52	44,16	299,93	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ)	110	12,80	23,47	0,00	256,08	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	50	12,25	14,25	0,00	177,00	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,30	0,00	79,50	325,00	25	2014
Итого за прием пищи:	**800**	**43,90**	**60,53**	**183,70**	**1 456,05**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	40	0,88	0,16	23,20	96,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**10,28**	**7,01**	**80,45**	**432,50**		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	2,59	6,33	13,23	121,33	30	2008
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	45/35	10,03	3,27	23,13	162,35	8	2008
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,11	7,02	10,42	160,66	86	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	400/50	32,34	11,58	24,30	349,45	297	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КИСЕЛЬ	200	0,07	0,00	15,14	59,01	411	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1410**	**60,33**	**28,59**	**119,54**	**994,90**		
Полдник							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	150	13,71	19,13	79,31	548,83	447	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**450**	**13,71**	**19,13**	**151,31**	**716,83**		
Ужин							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	150	1,77	6,11	9,00	98,44	28	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	400	29,29	17,96	33,54	413,47	309	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1125**	**36,52**	**37,57**	**94,14**	**872,53**		
Ужин 2							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,30	0,00	79,50	325,00	25	2014
Итого за прием пищи:	**300**	**0,30**	**0,00**	**101,90**	**411,00**		
Всего за день:		**165,04**	**152,83**	**731,04**	**4 883,81**		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	260	12,31	27,56	46,97	487,07	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕНЫЙ ПОРЦИОННО)	50	6,00	11,00	0,00	129,00	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**845**	**28,55**	**52,55**	**119,97**	**1 074,07**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**8,20**	**7,45**	**96,15**	**491,50**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	150	1,01	6,09	3,99	73,71	29	2017
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	85	27,15	7,20	4,43	185,61	253	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	10,17	11,10	11,26	188,51	95	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	150/50	19,67	6,58	24,32	228,20	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,42	8,45	36,17	242,71	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	26,74	113,51	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	0,06	0,00	170,60	684,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1415**	**66,11**	**39,91**	**288,43**	**1 772,35**		
Полдник							
ИЗДЕЛИЕ ВЫПЕЧНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	150	12,93	13,63	88,62	529,12	464	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**12,93**	**13,63**	**111,02**	**615,12**		
Ужин							
САЛАТ "СВЕКОЛЬНЫЙ"	150	2,25	3,15	12,93	88,98	52	2017
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/100	50,96	16,32	10,85	395,23	250	2017
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	250	6,05	7,20	66,29	367,54	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1225**	**63,52**	**40,77**	**148,57**	**1 239,37**		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
ОРЕХИ	100	16,00	61,00	11,00	660,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**195**	**23,22**	**64,99**	**20,60**	**763,55**		
Всего за день:		**202,53**	**219,30**	**784,74**	**5 955,96**		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	260	6,23	9,19	21,71	195,16	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	90	11,18	10,80	1,51	150,39	215	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	29,73	2,39	0,79	143,50	307	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	15,00	70,00	435,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**820**	**61,64**	**50,09**	**157,76**	**1 330,27**		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**590**	**9,80**	**6,67**	**56,05**	**450,30**		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,44	6,10	8,55	94,48	29	2008
БУЖЕНИНА	85	27,38	2,16	0,38	145,36	247	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	13,90	4,48	17,93	168,46	97	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150/100	38,36	19,29	10,43	369,19	256	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	35,08	134,36	402	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1465**	**92,01**	**48,62**	**167,67**	**1 459,98**		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	150/50	25,86	10,84	43,72	379,84	219	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**500**	**25,86**	**10,84**	**115,72**	**547,84**		
Ужин							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	150	1,22	6,09	4,94	77,19	29	2008
ЁЖИКИ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	150/50	22,84	6,86	23,49	257,39	284	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	7,03	11,10	57,30	357,88	314	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	15	0,09	12,38	0,14	112,20	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	0,52	14,56	74,80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**1175**	**35,35**	**37,25**	**115,73**	**1 080,08**		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	208	6,03	6,66	17,26	153,92	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	15,00	70,00	435,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**308**	**11,53**	**21,66**	**87,26**	**588,92**		
Всего за день:		**236,19**	**175,13**	**700,19**	**5 457,39**		

ИТОГО ПО ПЕРСПЕКТИВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	2 908,27	2 565,15	10 623,46	77 080,12
Среднее значение за период	207,73	183,23	758,82	5 505,72
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	30,0	54,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
ОБУЧАЮЩИЕСЯ В	834	590	1362	421	1146	277