

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 2024-2025 учебный год  
Обучающиеся группы А

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3,55	4,27	21,88	143,35	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (САРДЕЛЬКА)	100	11,64	17,46	0,00	203,70	254	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	35/10/15	7,49	11,52	18,08	201,30	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24,57</b>	<b>33,98</b>	<b>89,47</b>	<b>757,82</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,10	0,30	17,40	81,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>5,60</b>	<b>3,43</b>	<b>62,78</b>	<b>304,25</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,21	2,08	10,89	68,33	61	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,70	5,79	13,41	153,61	76	2008
АЗУ	250	22,35	5,69	23,21	234,24	260	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,23	0,16	27,13	112,98	394	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90	7,20	30,60	42,30	468,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>44,52</b>	<b>44,65</b>	<b>126,04</b>	<b>1 083,91</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	9,15	5,75	70,72	370,91	422	2017
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,15</b>	<b>5,75</b>	<b>93,12</b>	<b>456,91</b>		
<b>Ужин</b>							
ПОМИДОРЫ (НАРЕЗКА)	100	0,64	0,01	3,89	14,58	71	2017
КОТЛЕТЫ "ПИТЕРСКИЕ"	100	19,52	4,59	17,37	193,71	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,15	4,38	34,39	200,89	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,90	23,10	108,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>28,48</b>	<b>14,40</b>	<b>104,12</b>	<b>670,30</b>		
<b>Ужин 2</b>							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,05	4,35	36,75	203,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,05</b>	<b>10,75</b>	<b>46,15</b>	<b>323,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>122,37</b>	<b>112,96</b>	<b>521,68</b>	<b>3 596,69</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,28	5,00	25,29	158,60	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100/25	18,12	10,45	32,65	295,60	224	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,35	8,55	0,00	106,20	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,25	2,75	37,50	170,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>38,60</b>	<b>34,04</b>	<b>158,42</b>	<b>1 067,32</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	0,90	22,20	105,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,70</b>	<b>4,14</b>	<b>57,43</b>	<b>292,20</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	100	0,69	0,06	2,94	13,08	23	2008
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	12,44	6,00	18,43	178,19	91	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	18,81	4,26	16,34	185,98	269	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,09	21,69	145,71	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>37,68</b>	<b>16,01</b>	<b>96,88</b>	<b>689,60</b>		
<b>Полдник</b>							
СОСИСКА В ТЕСТЕ	100	10,81	13,80	29,44	281,43	420	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,81</b>	<b>13,80</b>	<b>77,44</b>	<b>393,43</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "СВЕТОФОР"	100	1,31	3,98	4,48	59,14	к/к	к/к
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100/50	31,88	7,59	9,07	232,33	к/к	к/к
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,63	4,33	39,71	220,38	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,37	0,38	12,06	58,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>40,46</b>	<b>20,80</b>	<b>90,69</b>	<b>723,47</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,15	0,00	39,75	162,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,15</b>	<b>5,00</b>	<b>48,15</b>	<b>264,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>140,40</b>	<b>93,79</b>	<b>529,01</b>	<b>3 430,52</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140	7,61	10,72	28,47	243,41	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕННЫЙ ПОРЦИОННО)	30	3,60	6,60	0,00	77,40	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,02	0,00	42,65	171,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,44</b>	<b>26,03</b>	<b>123,52</b>	<b>807,61</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>4,70</b>	<b>3,43</b>	<b>46,28</b>	<b>364,25</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,67	4,06	2,66	49,10	29	2017
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	35/20	6,43	2,14	17,99	117,10	8	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/30/20	13,06	10,27	38,39	300,78	92	2008
МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	100/60	37,65	17,97	3,94	345,86	к/к	к/к
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	9,69	37,19	243,76	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>65,27</b>	<b>44,52</b>	<b>141,98</b>	<b>1 238,10</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ	100	4,72	2,25	44,34	217,63	451	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4,72</b>	<b>2,25</b>	<b>66,74</b>	<b>303,63</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	0,81	4,06	3,29	51,42	29	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	33,59	9,49	36,90	379,99	284	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,45	31,50	144,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>38,92</b>	<b>18,52</b>	<b>97,06</b>	<b>728,53</b>		
<b>Ужин 2</b>							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,75	7,50	35,00	217,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>9,97</b>	<b>11,49</b>	<b>44,60</b>	<b>321,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>142,02</b>	<b>106,24</b>	<b>520,18</b>	<b>3 763,17</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	4,55	5,36	16,25	132,15	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ	50	16,55	1,82	0,57	84,72	313	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,35	8,55	0,00	106,20	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>34,21</b>	<b>23,60</b>	<b>76,09</b>	<b>651,81</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	3,30	0,90	26,70	132,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	35	0,77	0,14	20,30	84,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>7,57</b>	<b>4,17</b>	<b>64,38</b>	<b>327,25</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,64	0,01	3,91	14,70	71	2017
БУЖЕНИНА	50	16,17	1,28	0,52	87,00	247	2017
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	10,66	9,80	10,55	172,85	177	2003
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,77	4,80	6,07	114,40	241	2008
КАПУСТА "АССОРТИ"	50	1,32	0,96	2,21	22,97	336	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,96	3,03	15,84	98,63	333	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,44	0,08	26,00	112,20	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,80	0,10	79,80	326,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>46,59</b>	<b>20,39</b>	<b>154,00</b>	<b>995,50</b>		
<b>Полдник</b>							
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	100	5,38	20,15	63,72	463,02	449	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,38</b>	<b>20,15</b>	<b>111,72</b>	<b>575,02</b>		
<b>Ужин</b>							
МИКС ОВОЩНОЙ	100	1,74	0,07	6,44	32,77	к/к	к/к
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	250	25,54	14,44	53,19	455,61	266	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,05	0,15	8,70	40,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>30,60</b>	<b>19,18</b>	<b>93,70</b>	<b>682,00</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
ОРЕХИ	100	21,20	49,90	9,10	579,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>27,29</b>	<b>56,62</b>	<b>26,53</b>	<b>734,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>151,64</b>	<b>144,11</b>	<b>526,42</b>	<b>3 965,98</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4,35	6,86	24,40	170,85	184	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	5,76	6,38	1,59	87,93	215	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО)	30	8,46	8,25	0,00	108,00	15	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,05	4,35	36,75	203,50	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>24,54</b>	<b>30,70</b>	<b>112,30</b>	<b>817,15</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>5,30</b>	<b>4,93</b>	<b>91,58</b>	<b>439,25</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ	100	1,36	6,15	8,27	93,64	53	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ПОСОСЕВОЙ	35/10/15	7,49	11,52	18,08	201,30	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	100/30	22,11	13,13	4,34	223,90	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,63	4,33	39,71	220,38	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	35,08	134,36	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>51,79</b>	<b>39,23</b>	<b>134,06</b>	<b>1 088,46</b>		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	100/25	7,98	12,08	54,48	357,14	444	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>7,98</b>	<b>12,08</b>	<b>76,88</b>	<b>443,14</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,74	0,11	1,99	11,58	71	2017
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	18,01	4,12	12,85	167,55	271	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,15	4,38	34,39	200,89	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,45	11,10	52,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>27,07</b>	<b>13,58</b>	<b>85,70</b>	<b>585,64</b>		
<b>Ужин 2</b>							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,00	16,70	30,00	266,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,00</b>	<b>23,10</b>	<b>39,40</b>	<b>386,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>124,68</b>	<b>123,62</b>	<b>539,92</b>	<b>3 760,14</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	140	4,11	4,27	20,11	135,34	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ)	100	11,64	21,34	0,00	232,80	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,35	8,55	0,00	106,20	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>28,70</b>	<b>41,45</b>	<b>83,09</b>	<b>811,26</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>9,40</b>	<b>4,14</b>	<b>98,23</b>	<b>475,20</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,87	0,05	4,28	17,70	27	2017
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	50	15,97	4,24	2,61	109,18	253	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,70	5,79	13,41	153,61	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	100/60	26,00	16,09	3,94	252,92	237	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,17	21,68	146,36	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1085</b>	<b>78,03</b>	<b>75,78</b>	<b>110,10</b>	<b>1 397,54</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕКС ОРЕХОВЫЙ	100	7,76	29,30	45,18	476,28	446	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,76</b>	<b>29,30</b>	<b>93,18</b>	<b>588,28</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,75	4,23	9,19	82,53	30	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250/30	20,16	7,18	15,11	217,36	297	2014
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,05	0,45	15,00	69,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>25,23</b>	<b>16,38</b>	<b>64,67</b>	<b>522,01</b>		
<b>Ужин 2</b>							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,00	13,50	31,00	255,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>9,22</b>	<b>17,49</b>	<b>40,60</b>	<b>358,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>158,34</b>	<b>184,54</b>	<b>489,87</b>	<b>4 152,84</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	140	5,15	4,97	23,80	160,50	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,70	5,13	1,64	72,72	214	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕНый ПОРЦИОННО)	30	3,60	6,60	0,00	77,40	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,20	8,40	34,25	225,50	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>18,57</b>	<b>29,96</b>	<b>109,25</b>	<b>782,99</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>4,70</b>	<b>4,33</b>	<b>74,78</b>	<b>364,25</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,80	0,07	3,33	14,98	71	2017
БУЖЕНИНА	50	16,17	1,28	0,52	87,00	247	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/30	8,63	3,07	20,02	139,91	98	2008
СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/30	19,09	8,71	12,21	197,08	321	2011
РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ	150	3,76	9,15	32,50	233,34	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>50,94</b>	<b>22,88</b>	<b>106,06</b>	<b>838,95</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100/25	17,86	10,34	30,80	286,19	224	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>17,86</b>	<b>10,34</b>	<b>53,20</b>	<b>372,19</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,78	4,14	7,68	77,48	42	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/50	32,66	9,94	6,36	245,22	312	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	9,69	37,19	243,76	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,65	0,45	13,35	66,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>43,21</b>	<b>28,74</b>	<b>89,95</b>	<b>785,58</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,02	0,00	42,65	171,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,02</b>	<b>5,00</b>	<b>51,05</b>	<b>273,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>141,30</b>	<b>101,25</b>	<b>484,29</b>	<b>3 416,96</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3,55	4,27	21,88	143,35	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (САРЕДЕЛКА)	100	11,64	17,46	0,00	203,70	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,35	8,55	0,00	106,20	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>28,30</b>	<b>38,15</b>	<b>81,15</b>	<b>781,99</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,10	0,30	17,40	81,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	35	0,77	0,14	20,30	84,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,37</b>	<b>3,57</b>	<b>55,08</b>	<b>276,25</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,67	4,06	2,66	49,10	29	2017
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,54	5,83	10,15	136,20	88	2008
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	100	18,42	4,92	10,37	160,16	275	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,15	4,38	34,39	200,89	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,44	0,08	26,00	112,20	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	15,00	70,00	435,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>43,55</b>	<b>34,60</b>	<b>162,67</b>	<b>1 140,30</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ	100	16,81	5,39	29,93	234,66	451	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,81</b>	<b>5,39</b>	<b>77,93</b>	<b>346,66</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,21	2,08	10,89	68,33	61	2017
ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ	100	30,12	17,08	11,88	322,02	863	2016
КАПУСТА "АССОРТИ"	50	1,32	0,96	2,21	22,97	336	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,96	3,03	15,84	98,63	333	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,90	23,10	108,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>37,78</b>	<b>28,57</b>	<b>89,29</b>	<b>773,07</b>		
<b>Ужин 2</b>							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90	7,20	30,60	42,30	468,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>13,20</b>	<b>37,00</b>	<b>51,70</b>	<b>588,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>146,01</b>	<b>147,28</b>	<b>517,82</b>	<b>3 906,27</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	4,55	5,36	16,25	132,15	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	5,76	6,38	1,59	87,93	215	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	35/10/15	7,49	11,52	18,08	201,30	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,40	0,05	39,90	163,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>20,09</b>	<b>24,04</b>	<b>125,33</b>	<b>793,85</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	0,90	22,20	105,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>5,30</b>	<b>4,03</b>	<b>67,58</b>	<b>328,25</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,74	0,11	1,99	11,58	71	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	250/30/20	17,37	4,76	38,22	265,86	99	2008
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	29,26	4,35	3,54	185,56	428	2003
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,17	21,68	146,36	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>53,23</b>	<b>14,78</b>	<b>107,24</b>	<b>790,86</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	100	12,17	19,42	35,76	365,18	454	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,17</b>	<b>19,42</b>	<b>58,16</b>	<b>451,18</b>		
<b>Ужин</b>							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,94	0,06	4,39	18,58	71	2017
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	21,80	12,35	3,06	210,65	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,63	4,33	39,71	220,38	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,37	0,38	12,06	58,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>30,01</b>	<b>21,64</b>	<b>84,59</b>	<b>661,23</b>		
<b>Ужин 2</b>							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,25	2,75	37,50	170,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>145</b>	<b>9,47</b>	<b>6,74</b>	<b>47,10</b>	<b>273,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>130,27</b>	<b>90,65</b>	<b>490,00</b>	<b>3 298,92</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,28	5,00	25,29	158,60	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100/25	18,12	10,45	32,65	295,60	224	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,35	8,55	0,00	106,20	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,00	13,50	31,00	255,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>38,35</b>	<b>44,79</b>	<b>151,92</b>	<b>1 152,32</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,10</b>	<b>3,54</b>	<b>36,13</b>	<b>328,20</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,64	0,01	3,91	14,70	71	2017
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	10,66	9,80	10,55	172,85	177	2003
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	33,53	9,09	5,42	238,27	250	2017
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	9,69	37,19	243,76	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>52,17</b>	<b>29,19</b>	<b>94,55</b>	<b>836,22</b>		
<b>Полдник</b>							
РОГАЛИК	100	10,12	24,13	56,88	448,76	к/к	к/к
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,12</b>	<b>24,13</b>	<b>104,88</b>	<b>560,76</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,25	4,17	8,42	78,63	41	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,58	4,27	18,13	189,36	314	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И СОУСОМ	150	4,91	12,15	24,30	226,50	к/к	к/к
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,45	31,50	144,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>30,26</b>	<b>25,56</b>	<b>107,72</b>	<b>791,61</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,02	0,00	42,65	171,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,11</b>	<b>6,72</b>	<b>60,08</b>	<b>326,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>143,11</b>	<b>133,93</b>	<b>555,28</b>	<b>3 995,51</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	140	4,64	5,48	25,58	172,27	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,70	5,13	1,64	72,72	214	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО)	30	8,46	8,25	0,00	108,00	15	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>19,72</b>	<b>23,72</b>	<b>76,78</b>	<b>599,86</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	3,30	0,90	26,70	132,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,80</b>	<b>4,03</b>	<b>72,08</b>	<b>355,25</b>		
<b>Обед</b>							
МИКС ОВОЩНОЙ	100	1,74	0,07	6,44	32,77	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	35/20	6,43	2,14	17,99	117,10	8	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,67	5,78	13,26	152,89	76	2008
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	250	39,40	18,68	36,56	472,39	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,23	0,16	27,13	112,98	394	2008
ОРЕХИ	100	15,00	60,80	7,00	628,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>76,30</b>	<b>87,96</b>	<b>117,48</b>	<b>1 562,88</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ	100	4,72	2,25	44,34	217,63	451	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4,72</b>	<b>2,25</b>	<b>66,74</b>	<b>303,63</b>		
<b>Ужин</b>							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	100	0,69	0,06	2,94	13,08	23	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	17,77	4,71	17,59	190,30	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,15	4,38	34,39	200,89	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,05	0,15	8,70	40,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>26,93</b>	<b>13,82</b>	<b>88,99</b>	<b>597,89</b>		
<b>Ужин 2</b>							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,75	7,50	35,00	217,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>13,90</b>	<b>44,40</b>	<b>337,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>143,22</b>	<b>145,68</b>	<b>466,47</b>	<b>3 757,01</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4,35	6,86	24,40	170,85	184	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ)	100	11,64	21,34	0,00	232,80	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	30	7,35	8,55	0,00	106,20	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,15	0,00	39,75	162,50	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29,25</b>	<b>44,62</b>	<b>123,42</b>	<b>1 001,09</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	35	0,77	0,14	20,30	84,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,07</b>	<b>5,07</b>	<b>83,88</b>	<b>411,25</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,80	0,07	3,33	14,98	71	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	35/10/15	7,49	11,52	18,08	201,30	8	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,11	7,01	10,42	160,66	86	2008
ПЛОВ	250	31,93	10,65	45,93	431,21	265	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	35,08	134,36	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>55,82</b>	<b>29,66</b>	<b>121,94</b>	<b>989,26</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/25	19,03	9,34	30,37	280,07	219	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>19,03</b>	<b>9,34</b>	<b>78,37</b>	<b>392,07</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1,20	4,07	6,04	65,89	28	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,29	11,10	20,90	256,97	309	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,45	11,10	52,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>22,66</b>	<b>20,14</b>	<b>63,41</b>	<b>528,48</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,05	4,35	36,75	203,50	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,05</b>	<b>9,35</b>	<b>45,15</b>	<b>305,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>142,88</b>	<b>118,18</b>	<b>516,17</b>	<b>3 627,65</b>		

## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140	7,61	10,72	28,47	243,41	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕННЫЙ ПОРЦИОННО)	30	3,60	6,60	0,00	77,40	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>18,05</b>	<b>25,89</b>	<b>78,30</b>	<b>623,51</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>8,00</b>	<b>4,03</b>	<b>108,38</b>	<b>511,25</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,67	4,06	2,66	49,10	29	2017
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	50	15,97	4,24	2,61	109,18	253	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	10,30	11,14	11,49	189,87	95	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/30	12,76	4,01	15,54	144,72	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,09	21,69	145,71	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,44	0,08	26,00	112,20	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,00	33,40	60,00	533,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1055</b>	<b>49,22</b>	<b>62,35</b>	<b>149,09</b>	<b>1 330,53</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	100	7,13	8,91	58,97	344,43	473	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,13</b>	<b>8,91</b>	<b>81,37</b>	<b>430,43</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,74	0,11	1,99	11,58	71	2017
ГУЛЯШ	100/50	31,18	5,54	3,13	187,61	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,63	4,33	39,71	220,38	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,05	0,45	15,00	69,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>38,87</b>	<b>14,95</b>	<b>85,20</b>	<b>641,69</b>		
<b>Ужин 2</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>195</b>	<b>23,22</b>	<b>64,99</b>	<b>20,60</b>	<b>763,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>144,49</b>	<b>181,12</b>	<b>522,94</b>	<b>4 300,96</b>		

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	3,38	4,78	11,30	102,08	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	5,76	6,38	1,59	87,93	215	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	16,55	1,82	0,57	84,72	313	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,20	8,40	34,25	225,50	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>34,49</b>	<b>28,67</b>	<b>110,69</b>	<b>837,15</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	17,38	111,25	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,10</b>	<b>4,44</b>	<b>64,63</b>	<b>328,20</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	0,97	4,06	5,72	63,15	29	2008
БУЖЕНИНА	50	16,17	1,28	0,52	87,00	247	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	13,90	4,48	17,93	168,46	97	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	25,22	12,20	5,28	231,90	256	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	9,69	37,19	243,76	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>63,72</b>	<b>32,10</b>	<b>108,45</b>	<b>975,77</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,18	15,42	52,89	390,03	447	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,18</b>	<b>15,42</b>	<b>100,89</b>	<b>502,03</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	0,87	4,07	3,94	54,22	29	2008
ЁЖИКИ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/30	15,18	4,45	15,57	169,95	284	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,46	2,14	27,96	145,23	314	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,19	0,39	10,92	56,10	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,65	0,45	13,35	66,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>23,43</b>	<b>15,63</b>	<b>86,19</b>	<b>588,52</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,25	2,75	37,50	170,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,34</b>	<b>9,47</b>	<b>54,93</b>	<b>325,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>145,26</b>	<b>105,73</b>	<b>525,78</b>	<b>3 557,07</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1 975,99	1 789,08	7 205,83	52 529,69
Среднее значение за период	141,14	127,79	514,70	3 752,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	30,7	54,3	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЦЦЫ (В ГРАММАХ)**

Категория питающихся	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
ОБУЧАЮЩИЕСЯ А	719	460	974	305	772	232