

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 циклическое 14-дневное сбалансированное меню
СПб ГБПОУ «УОР №1» на 2024-2025 учебный год
Обучающиеся группы Б

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,07	5,87	31,86	205,15	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (САРДЕЛЬКА)	100	11,64	17,46	0,00	203,70	254	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/25	11,09	17,29	20,70	275,00	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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
Итого за прием пищи:	845	31,56	42,07	114,92	958,82		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,10	0,30	17,40	81,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	9,10	6,55	80,15	415,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	150	1,82	3,13	16,33	102,49	61	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,70	5,79	13,41	153,61	76	2008
АЗУ	320	28,56	8,59	29,62	311,15	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
Итого за прием пищи:	1085	51,34	48,60	137,89	1 194,98		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	120	10,99	6,91	84,88	445,16	422	2017
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	10,99	6,91	107,28	531,16		
Ужин							
ПОМИДОРЫ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	23	2008
КОТЛЕТЫ "ПИТЕРСКИЕ"	120	23,39	5,49	20,54	230,88	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,88	5,85	45,89	268,07	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,50	1,50	38,50	180,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	35,03	21,49	136,18	891,40		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	6,48	6,96	58,80	325,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	12,48	13,36	68,20	445,60		
Всего за день:		150,50	138,98	644,62	4 437,46		

2 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	200	7,54	6,90	36,73	226,91	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	120/30	21,18	10,10	35,44	315,66	224	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	40	9,80	11,40	0,00	141,60	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	3,60	4,40	60,00	272,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	930	49,62	44,93	208,04	1 395,99		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	0,90	22,20	105,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	10,20	7,26	74,80	403,45		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	150	1,03	0,09	4,42	19,68	23	2008
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	12,44	6,00	18,43	178,19	91	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	120	22,58	5,10	19,60	223,13	269	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,33	6,73	28,93	193,85	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
Итого за прием пищи:	995	42,87	18,52	108,86	781,49		
Полдник							
СОСИСКА В ТЕСТЕ	120	12,92	16,28	35,26	334,75	701	1996
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	12,92	16,28	95,26	474,75		
Ужин							
САЛАТ "СВЕТОФОР"	150	1,97	5,00	6,74	80,15	к/к	к/к
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	120/60	38,25	9,12	10,89	278,87	к/к	к/к
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	200	4,84	5,73	53,00	293,60	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	2,28	0,63	20,10	97,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1040	49,64	29,12	116,14	940,64		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,24	0,00	63,60	260,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	6,24	5,00	72,00	362,00		
Всего за день:		171,49	121,11	675,10	4 358,32		

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	200	10,39	13,62	40,65	330,50	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕННЫЙ ПОРЦИОННО)	40	4,80	8,80	0,00	103,20	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,02	0,00	68,24	273,60	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	835	23,95	35,83	171,61	1 112,90		
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)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	8,20	6,55	63,65	475,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	150	1,01	5,09	4,01	64,88	29	2017
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	40/30	8,70	2,84	20,56	142,90	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	120/80	45,71	24,53	5,09	445,46	к/к	к/к
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,46	12,87	49,59	324,53	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
Итого за прием пищи:	1145	77,55	55,99	159,45	1 460,05		
Полдник							
ПИРОЖКИ	120	5,57	2,63	52,76	258,53	451	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	5,57	2,63	75,16	344,53		
Ужин							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	150	1,22	5,09	4,97	68,34	29	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	320	42,99	12,21	47,17	486,82	284	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	3,75	0,75	52,50	240,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	50,26	26,69	130,05	985,68		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	4,40	12,00	56,00	348,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	175	11,62	15,99	65,60	451,55		
Всего за день:		177,15	143,68	665,52	4 830,21		

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	200	6,49	7,43	23,81	189,15	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ	100	33,09	3,15	1,14	165,09	307	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	40	9,80	11,40	0,00	141,60	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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
Итого за прием пищи:	800	57,04	34,69	97,11	927,48		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	3,30	0,90	26,70	132,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	35	0,77	0,14	20,30	84,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	11,07	7,29	81,75	438,50		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	71	2017
БУЖЕНИНА	90	29,09	2,30	0,87	156,26	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"	75	1,98	2,32	3,32	42,44	336	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,45	3,77	19,80	123,11	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	160	1,28	0,16	127,68	521,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1235	61,46	23,57	209,23	1 311,54		
Полдник							
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	120	6,46	25,13	76,44	564,19	449	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	6,46	25,13	136,44	704,19		
Ужин							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	2,60	0,11	9,66	49,15	к/к	к/к
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	320	32,55	24,14	67,57	631,38	266	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,75	0,25	14,50	67,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	39,20	33,14	117,14	938,55		
Ужин 2							
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
Итого за прием пищи:	310	27,29	56,62	26,53	734,40		
Всего за день:		202,52	180,44	668,20	5 054,66		

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	200	6,22	9,58	35,47	244,50	184	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	5,76	6,38	1,59	87,93	215	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО)	40	11,28	11,00	0,00	144,00	15	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	6,48	6,96	58,80	325,60	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	855	33,56	43,62	158,31	1 151,80		
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)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	8,80	8,05	108,95	550,50		
Обед							
ВИНЕГРЕТ	150	2,05	8,23	12,50	131,93	53	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/25	11,09	17,29	20,70	275,00	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	120/40	26,18	14,59	3,69	250,78	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	200	4,84	5,73	53,00	293,60	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
Итого за прием пищи:	1095	61,36	49,94	153,55	1 300,55		
Полдник							
ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	120/30	9,61	14,56	64,67	426,35	444	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	9,61	14,56	87,07	512,35		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	19,89	4,82	15,46	192,28	271	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,88	5,85	45,89	268,07	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,50	0,75	18,50	87,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	31,68	20,22	108,25	755,80		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	3,20	26,72	48,00	426,40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	9,20	33,12	57,40	546,40		
Всего за день:		154,21	169,51	673,53	4 817,40		

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	200	5,88	5,87	29,33	193,73	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ)	100	11,64	21,34	0,00	232,80	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	40	9,80	11,40	0,00	141,60	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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
Итого за прием пищи:	800	34,82	50,74	105,20	1 007,95		
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
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	12,90	7,26	115,60	586,45		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,31	0,07	6,43	26,61	27	2017
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	90	28,75	7,63	4,69	196,53	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	120/80	31,73	22,28	5,09	333,92	237	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,33	6,81	28,92	194,50	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
Итого за прием пищи:	1265	98,06	87,02	122,72	1 622,94		
Полдник							
КЕКС ОРЕХОВЫЙ	120	9,32	35,16	54,22	571,54	446	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	9,32	35,16	114,22	711,54		
Ужин							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	150	2,65	5,35	13,96	115,61	30	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	320/40	25,85	9,24	19,41	279,11	297	2014
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,75	0,75	25,00	115,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1020	32,55	23,98	83,78	700,24		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	3,20	21,60	49,60	408,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	175	10,42	25,59	59,20	511,55		
Всего за день:		198,07	229,75	600,72	5 140,67		

7 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	200	7,35	6,87	34,60	229,63	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,70	5,13	1,64	72,72	214	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕНый ПОРЦИОННО)	40	4,80	8,80	0,00	103,20	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	5,12	13,44	54,80	360,80	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	855	25,79	43,94	153,49	1 116,12		
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)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	8,20	7,45	92,15	475,50		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,20	0,10	5,00	22,53	71	2017
БУЖЕНИНА	90	29,09	2,30	0,87	156,26	247	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/30	8,63	3,07	20,02	139,91	98	2008
СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/40	22,97	10,60	14,90	239,03	321	2011
РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ	200	5,02	12,26	43,34	311,68	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
Итого за прием пищи:	1105	69,40	28,93	121,61	1 036,05		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	120/30	21,18	10,10	35,44	315,66	224	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	21,18	10,10	57,84	401,66		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	2,72	5,21	11,64	107,98	42	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120/60	39,16	11,54	7,52	290,20	312	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,46	12,87	49,59	324,53	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	2,75	0,75	22,25	110,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1040	53,39	39,01	116,41	1 023,23		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,02	0,00	68,24	273,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	6,02	5,00	76,64	375,60		
Всего за день:		183,98	134,43	618,14	4 428,16		

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	200	5,07	5,87	31,86	205,15	189	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (САРЕДЕЛКА)	100	11,64	17,46	0,00	203,70	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	40	9,80	11,40	0,00	141,60	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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
Итого за прием пищи:	800	34,17	47,44	104,02	982,09		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,10	0,30	17,40	81,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	35	0,77	0,14	20,30	84,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	9,87	6,69	72,45	387,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	150	1,01	5,09	4,01	64,88	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	120	21,64	5,71	9,52	176,91	275	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,88	5,85	45,89	268,07	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	160	8,80	24,00	112,00	696,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1155	52,14	46,89	216,67	1 501,01		
Полдник							
ПИРОЖКИ	120	20,09	6,40	35,47	278,97	451	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	20,09	6,40	95,47	418,97		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	150	1,82	3,13	16,33	102,49	61	2017
ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ	120	36,58	19,89	17,07	393,83	863	2016
КАПУСТА "АССОРТИ"	75	1,97	1,44	3,31	34,45	336	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,45	3,77	19,80	123,11	333	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,50	1,50	38,50	180,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	46,62	38,37	120,42	1 024,40		
Ужин 2							
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
Итого за прием пищи:	290	13,20	37,00	51,70	588,00		
Всего за день:		176,09	182,79	660,73	4 901,97		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,49	7,43	23,81	189,15	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	5,76	6,38	1,59	87,93	215	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/25	11,09	17,29	20,70	275,00	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,64	0,08	63,84	260,80	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	885	27,74	32,63	172,30	1 087,85		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	0,90	22,20	105,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЕД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	8,80	7,15	84,95	439,50		
Обед							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	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	120/40	35,17	5,23	4,59	224,56	428	2003
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,33	6,81	28,92	194,50	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
Итого за прием пищи:	1035	60,59	17,35	116,53	883,85		
Полдник							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	120	14,60	23,31	42,92	438,21	454	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	14,60	23,31	65,32	524,21		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,41	0,09	6,59	27,93	71	2017
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/40	26,18	14,59	3,69	250,78	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	200	4,84	5,73	53,00	293,60	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	2,28	0,63	20,10	97,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1020	37,01	29,68	108,79	860,33		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	3,60	4,40	60,00	272,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	175	10,82	8,39	69,60	375,55		
Всего за день:		159,56	118,51	617,49	4 171,29		

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	200	7,54	6,90	36,73	226,91	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	120/30	21,18	10,10	35,44	315,66	224	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	40	9,80	11,40	0,00	141,60	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	3,20	21,60	49,60	408,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	930	49,22	62,13	197,64	1 531,99		
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)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	9,60	6,66	53,50	439,45		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	71	2017
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	10,66	9,80	10,55	172,85	177	2003
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120/60	40,23	10,90	6,51	285,92	250	2017
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,46	12,87	49,59	324,53	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
Итого за прием пищи:	1065	60,80	34,18	109,97	971,87		
Полдник							
РОГАЛИК	120	12,10	28,92	68,03	537,40	к/к	к/к
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	12,10	28,92	128,03	677,40		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	1,88	5,26	12,70	109,36	41	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	23,50	5,12	21,74	227,18	314	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И СОУСОМ	200	6,55	16,17	32,39	301,77	к/к	к/к
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	3,75	0,75	52,50	240,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	37,98	35,94	144,74	1 068,83		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,02	0,00	68,24	273,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	6,11	6,72	85,67	429,00		
Всего за день:		175,81	174,55	719,55	5 118,54		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	6,61	6,45	37,13	236,09	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,70	5,13	1,64	72,72	214	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО)	40	11,28	11,00	0,00	144,00	15	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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
Итого за прием пищи:	775	26,41	32,28	101,22	802,58		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	3,30	0,90	26,70	132,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	10,30	7,15	89,45	466,50		
Обед							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	2,60	0,11	9,66	49,15	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	40/30	8,70	2,84	20,56	142,90	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	320	50,45	23,94	46,80	605,10	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
Итого за прием пищи:	1165	90,48	93,96	133,51	1 737,77		
Полдник							
ПИРОЖКИ	120	5,57	2,63	52,76	258,53	451	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	5,57	2,63	75,16	344,53		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	150	1,03	0,09	4,42	19,68	23	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	120	21,32	5,64	21,09	228,31	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,88	5,85	45,89	268,07	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,75	0,25	14,50	67,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	33,28	20,47	111,31	774,08		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	4,40	12,00	56,00	348,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	10,40	18,40	65,40	468,00		
Всего за день:		176,44	174,89	576,05	4 593,46		

12 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	200	6,22	9,58	35,47	244,50	184	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ)	100	11,64	21,34	0,00	232,80	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	40	9,80	11,40	0,00	141,60	14	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,24	0,00	63,60	260,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	880	35,56	55,03	171,23	1 310,54		
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
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	35	0,77	0,14	20,30	84,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	9,57	8,19	101,25	522,50		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,20	0,10	5,00	22,53	71	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/25	11,09	17,29	20,70	275,00	8	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,11	7,01	10,42	160,66	86	2008
ПЛОВ	320	40,87	13,61	58,82	551,88	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
Итого за прием пищи:	1075	68,76	38,42	139,12	1 191,18		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	22,80	11,15	33,67	324,35	219	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	22,80	11,15	93,67	464,35		
Ужин							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	150	1,82	5,11	9,08	90,01	28	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	320	23,42	14,29	26,80	329,94	309	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,50	0,75	18,50	87,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	980	29,04	28,79	79,79	697,97		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	6,48	6,96	58,80	325,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	12,48	11,96	67,20	427,60		
Всего за день:		178,21	153,54	652,26	4 614,14		

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	200	10,39	13,62	40,65	330,50	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕННЫЙ ПОРЦИОННО)	40	4,80	8,80	0,00	103,20	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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
Итого за прием пищи:	755	23,93	35,83	103,37	839,30		
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)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	11,50	7,15	125,75	622,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	150	1,01	5,09	4,01	64,88	29	2017
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	90	28,75	7,63	4,69	196,53	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	120/40	15,39	4,97	18,91	176,38	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,33	6,73	28,93	193,85	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	160	6,40	53,44	96,00	852,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1285	68,45	89,41	199,13	1 833,26		
Полдник							
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	120	8,57	10,70	70,77	413,39	473	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	8,57	10,70	93,17	499,39		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
ГУЛЯШ	120/60	37,41	6,65	3,75	225,11	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	200	4,84	5,73	53,00	293,60	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,75	0,75	25,00	115,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1040	47,41	21,93	110,15	841,66		
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:		183,08	230,01	652,17	5 399,66		

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	200	4,74	6,55	16,39	144,04	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	5,76	6,38	1,59	87,93	215	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	33,09	3,15	1,14	165,09	307	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	5,12	13,44	54,80	360,80	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	900	56,21	41,65	149,79	1 197,68		
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
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	9,60	7,56	82,00	439,45		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,46	5,10	8,58	85,72	29	2008
БУЖЕНИНА	90	29,09	2,30	0,87	156,26	247	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	13,90	4,48	17,93	168,46	97	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120/60	30,26	14,64	6,32	278,28	256	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,46	12,87	49,59	324,53	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
Итого за прием пищи:	1145	83,78	39,78	125,10	1 194,75		
Полдник							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	120	11,00	18,52	63,49	468,28	447	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	11,00	18,52	123,49	608,28		
Ужин							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	150	1,22	5,09	4,97	68,34	29	2008
ЕЖИКИ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	120/40	18,31	5,49	18,95	206,74	284	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	4,61	2,85	37,26	193,57	314	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	2,75	0,75	22,25	110,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1020	29,19	22,82	108,84	769,17		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	3,60	4,40	60,00	272,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	9,69	11,12	77,43	427,40		
Всего за день:		199,47	141,45	666,65	4 636,73		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	2 486,58	2 293,64	9 090,73	66 502,67
Среднее значение за период	177,61	163,83	649,34	4 750,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	31,0	54,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
ОБУЧАЮЩИЕСЯ Б	846	585	1132	351	1001	256