


УТВЕРЖДАЮ:


Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»


В.А. Кузнецов

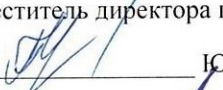


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по административно-хозяйственной
работе


Р. Р. Каримов


Заместитель директора по учебно-спортивной работе


Ю.В. Тараканов

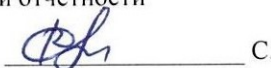
Начальник отдела планирования и закупок


В.С. Дайдоев

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			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3,55	4,27	21,88	143,35	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,26	6,41	2,18	93,03	214	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	30/10/15	7,11	11,37	15,51	188,20	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
Итого за прием пищи:	715	18,81	22,78	89,08	634,05		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	1,20	0,30	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
Итого за прием пищи:	460	5,90	4,33	45,68	364,25		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И ЛУКОМ	100	9,21	5,01	3,11	94,54	382	2003
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,61	5,78	12,97	151,44	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,68	4,70	17,69	186,48	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,15	4,38	34,39	200,89	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,21	28,18	118,02	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,03	0,00	85,30	342,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	970	45,35	20,34	188,92	1 130,77		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	9,13	5,74	70,72	370,66	422	2017
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,13	5,74	93,12	456,66		
Ужин							
ПОМИДОРЫ (НАРЕЗКА)	100	0,64	0,01	3,89	14,58	71	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,00	6,02	23,68	249,69	258	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	1,35	0,30	12,15	64,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	750	28,90	10,79	63,27	472,54		
Ужин 2							
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
Итого за прием пищи:	250	10,05	10,75	46,15	323,50		
Всего за день:		118,14	74,73	526,22	3 381,77		

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	140	5,15	4,97	23,80	160,50	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	80/25	14,94	8,82	29,37	254,73	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
Итого за прием пищи:	755	35,29	32,38	153,65	1 028,35		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	9,40	4,14	98,23	475,20		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	100	0,69	0,06	2,94	13,08	23	2008
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	10,70	11,24	17,63	216,66	91	2008
МЯСО ЗАПЕЧЁННОЕ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	100/60	37,64	15,87	3,87	326,65	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,09	21,69	145,71	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
Итого за прием пищи:	930	54,40	32,79	81,79	859,39		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	10,81	13,80	77,44	393,43		
Ужин							
САЛАТ "СВЕТОФОР"	100	1,31	3,98	4,48	59,14	к/к	к/к
ФИЛЕ ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100/50	28,45	6,45	8,54	210,93	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	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	1,20	0,30	11,25	57,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	800	36,50	19,52	87,53	691,22		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,15	0,00	39,75	162,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	6,24	6,72	57,18	317,90		
Всего за день:		152,64	109,35	555,82	3 765,49		

3 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	140	4,55	5,36	16,25	132,15	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	7,63	8,15	2,06	113,53	215	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ПОРЦИОННО)	30	2,70	0,90	1,50	24,90	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	0,40	0,05	39,90	163,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	745	17,20	19,32	109,27	680,45		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	4,70	3,43	46,28	364,25		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,67	4,06	2,66	49,10	29	2017
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	30/20	6,05	1,99	15,42	104,00	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	100/30	21,89	13,11	3,33	218,84	312	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	9,69	37,19	243,76	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
Итого за прием пищи:	930	50,41	32,86	118,07	955,98		
Полдник							
ПИРОЖКИ	100	5,24	2,68	45,15	226,73	451	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	5,24	2,68	67,55	312,73		
Ужин							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	0,74	4,06	3,45	50,84	29	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	33,59	9,01	36,90	375,63	284	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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
Итого за прием пищи:	750	37,14	18,43	87,00	678,24		
Ужин 2							
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
Итого за прием пищи:	145	9,97	11,49	44,60	321,05		
Всего за день:		124,66	88,21	472,77	3 312,70		

4 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	140	5,28	5,00	25,29	158,60	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ В СЛИВКАХ	60/30	19,57	5,15	1,31	133,01	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
Итого за прием пищи:	690	37,96	26,57	85,87	726,55		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	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
Итого за прием пищи:	460	6,97	3,87	61,98	324,25		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,64	0,01	3,91	14,70	71	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	30/10/15	7,11	11,37	15,51	188,20	8	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	12,17	10,14	10,72	182,73	177	2003
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	23,17	7,75	13,61	228,38	271	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150	3,21	3,03	17,99	106,78	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,44	0,08	26,00	112,20	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90	7,20	30,60	42,30	468,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1025	55,40	63,24	137,32	1 338,39		
Полдник							
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	100	5,37	18,55	63,70	448,50	449	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	5,37	18,55	111,70	560,50		
Ужин							
МИКС ОВОЩНОЙ	100	1,74	0,07	6,44	32,77	к/к	к/к
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	250	25,96	14,50	52,47	454,93	266	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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
Итого за прием пищи:	750	31,86	19,48	113,96	775,47		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
ОРЕХИ	100	21,20	49,90	9,10	579,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	27,20	56,30	18,50	699,00		
Всего за день:		164,76	188,01	529,33	4 424,16		

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	140	4,35	6,86	24,40	170,85	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	80/25	15,04	8,86	30,02	258,03	224	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (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
Итого за прием пищи:	770	33,82	33,18	140,73	987,25		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	5,30	4,93	91,58	439,25		
Обед							
ВИНЕГРЕТ	100	1,45	4,17	8,12	75,93	51	2008
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	50	15,97	4,24	2,61	109,18	253	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/30/20	13,06	10,27	38,39	300,78	92	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	100/60	25,99	14,00	3,87	233,71	237	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,63	4,33	39,71	220,38	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	35,08	134,36	402	2008
Итого за прием пищи:	980	62,22	37,35	135,06	1 111,74		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,74	14,66	55,80	385,13	470	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	7,74	14,66	78,20	471,13		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,74	0,11	1,99	11,58	71	2017
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	17,98	4,12	12,70	166,83	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	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	0,60	0,60	14,70	70,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	750	26,38	13,67	87,33	593,57		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,35	2,20	41,20	175,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	7,44	8,92	58,63	330,90		
Всего за день:		142,90	112,71	591,53	3 933,84		

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	140	4,11	4,27	20,11	135,34	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,26	6,41	2,18	93,03	214	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
Итого за прием пищи:	680	23,32	26,52	85,27	671,49		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	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
Итого за прием пищи:	460	7,30	3,84	57,73	301,20		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,87	0,05	4,28	17,70	27	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,61	5,78	12,97	151,44	76	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ	100	22,51	10,51	0,32	185,88	313	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,17	21,68	146,36	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	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:	970	58,11	65,88	101,61	1 209,80		
Полдник							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	100	12,16	19,23	35,79	363,92	454	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	12,16	19,23	83,79	475,92		
Ужин							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,55	4,21	8,72	79,30	30	2008
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ	250	18,36	14,60	19,03	283,31	482	2003
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	0,60	0,15	0,45	70,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	750	22,42	23,42	51,75	576,88		
Ужин 2							
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
Итого за прием пищи:	145	9,22	17,49	40,60	358,55		
Всего за день:		132,53	156,38	420,75	3 593,84		

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	140	5,15	4,97	23,80	160,50	189	2008
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,64	21,34	0,00	232,80	254	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	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	3,20	8,40	34,25	225,50	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	775	26,83	43,28	107,88	921,50		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	4,70	4,33	74,78	364,25		
Обед							
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	3,73	7,09	32,46	214,51	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
Итого за прием пищи:	930	50,54	20,75	104,20	810,77		
Полдник							
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/25	9,78	14,21	57,10	389,66	444	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	325	9,78	14,21	79,50	475,66		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,78	4,14	7,68	77,48	42	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/50	29,17	10,73	5,54	239,82	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	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	0,60	0,60	14,70	70,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	800	38,31	29,62	88,66	775,33		
Ужин 2							
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
Итого за прием пищи:	250	6,02	5,00	51,05	273,00		
Всего за день:		136,18	117,19	506,07	3 620,51		

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	140	3,55	4,27	21,88	143,35	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	80/25	14,99	8,84	29,67	256,25	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
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:	705	31,65	29,53	110,82	834,54		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	1,20	0,30	141,00	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
Итого за прием пищи:	460	6,67	4,47	37,98	336,25		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ	100	5,33	4,53	3,84	76,95	373	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	250/30/20	17,37	4,76	38,22	265,86	99	2008
ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ	100	27,10	13,90	11,41	283,65	863	2016
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150	3,21	3,14	17,99	111,13	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	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
Итого за прием пищи:	970	60,41	41,67	174,74	1 322,19		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,40	13,26	60,89	395,72	467	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	8,40	13,26	108,89	507,72		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,74	0,11	1,99	11,58	71	2017
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	29,26	4,35	3,54	185,56	428	2003
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	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	1,35	0,30	12,15	64,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	780	38,41	13,60	75,62	606,30		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,40	0,05	39,90	163,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	6,40	6,45	49,30	283,00		
Всего за день:		151,94	108,98	557,35	3 890,00		

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	140	4,55	5,36	16,25	132,15	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	7,63	8,15	2,06	113,53	215	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	30/10/15	7,11	11,37	15,51	188,20	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	0,02	0,00	42,65	171,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	765	21,20	25,61	125,98	814,35		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	8,00	4,03	108,38	511,25		
Обед							
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
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,57	5,73	8,06	130,39	88	2008
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ	100	18,32	10,40	2,03	166,68	233	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,17	21,68	146,36	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
Итого за прием пищи:	920	52,02	29,92	77,03	773,86		
Полдник							
КЕКС БАНАНОВЫЙ	100	8,45	19,05	46,15	394,46	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	8,45	19,05	68,55	480,46		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,94	0,06	4,39	18,58	71	2017
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	21,58	12,33	2,05	205,59	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	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	1,20	0,30	11,25	57,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	780	29,26	21,48	80,95	645,32		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,75	2,50	36,50	180,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	8,84	9,22	53,93	335,40		
Всего за день:		127,77	109,31	514,82	3 560,64		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	140	4,64	5,48	25,58	172,27	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ В СЛИВКАХ	60/30	19,57	5,15	1,31	133,01	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
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
Итого за прием пищи:	740	39,16	39,97	120,87	1 003,40		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	6,10	3,54	36,13	328,20		
Обед							
ВИНЕГРЕТ	100	1,45	4,17	8,12	75,93	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	13,90	4,48	17,93	168,46	97	2008
МЯСО ПО-ПЕКИНСКИ	100/50	29,16	4,44	8,89	207,94	к/к	к/к
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	9,69	37,19	243,76	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
Итого за прием пищи:	920	51,48	23,31	107,79	853,38		
Полдник							
ПИРОЖКИ	100	17,33	5,82	30,74	243,76	451	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	17,33	5,82	78,74	355,76		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,25	4,17	8,42	78,63	41	2008
КОТЛЕТЫ "ПИТЕРСКИЕ"	100	18,59	4,78	17,09	191,73	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,21	4,48	24,54	151,92	133	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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
Итого за прием пищи:	750	25,86	18,79	96,70	674,05		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	90	7,20	30,60	42,30	468,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	185	14,42	34,59	51,90	571,55		
Всего за день:		154,35	126,02	492,13	3 786,34		

11 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	140	5,28	5,00	25,29	158,60	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,26	6,41	2,18	93,03	214	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (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
Итого за прием пищи:	695	17,06	22,87	77,03	575,90		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	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
Итого за прием пищи:	460	6,20	3,73	69,68	352,25		
Обед							
МИКС ОВОЩНОЙ	100	1,74	0,07	6,44	32,77	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	30/20	6,05	1,99	15,42	104,00	8	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,61	5,78	12,97	151,44	76	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	100/60	36,84	17,16	3,87	321,82	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,43	2,13	27,81	144,51	314	2017
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,21	28,18	118,02	394	2008
ОРЕХИ	100	21,20	49,90	9,10	579,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1080	82,54	77,50	111,07	1 488,96		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	12,64	6,26	51,78	313,35	479	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	12,64	6,26	74,18	399,35		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	100	0,69	0,06	2,94	13,08	23	2008
ЁЖИКИ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/30	15,15	4,44	15,43	169,23	284	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	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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
Итого за прием пищи:	780	25,15	13,79	107,81	670,97		
Ужин 2							
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
Итого за прием пищи:	250	8,75	13,90	44,40	337,50		
Всего за день:		152,34	138,05	484,17	3 824,93		

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	140	4,35	6,86	24,40	170,85	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	80/25	14,99	8,84	29,67	256,25	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
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
Итого за прием пищи:	755	32,60	32,12	153,09	1 024,54		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	6,07	5,07	83,88	411,25		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,80	0,07	3,33	14,98	71	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	30/10/15	7,11	11,37	15,51	188,20	8	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,11	7,02	10,42	160,66	86	2008
ПЛОВ	250	31,85	12,30	45,59	444,30	265	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	35,08	134,36	402	2008
Итого за прием пищи:	925	54,99	31,10	117,21	979,90		
Полдник							
КЕКС ОРЕХОВЫЙ	100	7,91	26,94	45,74	459,33	446	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	7,91	26,94	93,74	571,33		
Ужин							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	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	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	0,60	0,60	14,70	70,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	750	22,00	20,23	65,19	537,13		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,05	4,35	36,75	203,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	10,14	11,07	54,18	358,90		
Всего за день:		133,71	126,53	567,29	3 883,05		

13 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	140	3,38	4,78	11,30	102,08	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	7,67	8,18	2,11	114,15	215	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (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
Итого за прием пищи:	695	21,43	26,07	62,97	571,10		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	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
Итого за прием пищи:	460	5,90	3,73	67,88	337,25		
Обед							
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	100	1,10	0,07	4,72	24,43	к/к	к/к
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	10,13	11,08	11,44	186,76	95	2008
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	31,53	3,63	0,59	161,66	252	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	5,09	21,69	145,71	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	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
Итого за прием пищи:	1000	51,91	53,61	131,72	1 201,16		
Полдник							
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	100	7,67	9,36	59,83	353,96	473	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	7,67	9,36	82,23	439,96		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	100	0,74	0,11	1,99	11,58	71	2017
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	17,73	4,22	17,45	185,21	272	2008
РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ	150	3,73	7,09	32,46	214,51	к/к	к/к
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	0,60	0,15	0,45	70,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	750	24,71	16,03	75,90	625,57		
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:		134,84	173,79	441,30	3 938,59		

14 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	140	7,61	10,72	28,47	243,41	210	2008
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,64	17,46	0,00	203,70	254	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,92	3,71	0,27	55,83	213	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
Итого за прием пищи:	760	32,97	47,58	125,97	1 065,36		
Завтрак 2							
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
Итого за прием пищи:	460	6,10	4,44	64,63	328,20		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	0,97	4,06	5,72	63,15	29	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	12,17	10,14	10,72	182,73	177	2003
ГУЛЯШ	100/50	31,18	5,54	3,13	187,61	259	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,85	9,69	37,19	243,76	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,26	7,28	37,40	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
Итого за прием пищи:	930	51,41	29,75	96,75	849,40		
Полдник							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,07	15,33	52,88	388,77	447	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	200	0,00	0,00	48,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	9,07	15,33	100,88	500,77		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	100	0,94	0,06	4,39	18,58	71	2017
БУЖЕНИНА	50	16,17	1,28	0,49	86,86	247	2017
СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/30	20,95	9,17	10,34	208,25	321	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,43	2,13	27,81	144,51	314	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	5	0,03	4,13	0,05	37,40	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	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	0,60	0,60	14,70	70,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	830	44,00	17,70	81,28	672,47		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,25	2,75	37,50	170,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	8,25	7,75	45,90	272,00		
Всего за день:		151,80	122,55	515,41	3 688,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1 978,56	1 751,81	7 174,96	52 604,06
Среднее значение за период	141,33	125,13	512,50	3 757,43
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	30,0	55,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
ОБУЧАЮЩИЕСЯ А	732	460	963	302	769	233

15 листов и просуровано

