

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 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,07	5,07	31,85	197,90	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,82	8,17	2,73	117,69	214	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	35/10/20	9,09	12,27	18,08	212,90	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	825	25,37	26,82	112,45	790,36		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	1,20	0,30	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	9,40	7,45	63,05	475,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И ЛУКОМ	150	13,99	6,57	4,69	134,10	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	120	21,22	5,25	21,22	220,24	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,88	5,85	45,89	268,07	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,21	0,21	28,18	118,02	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	160	0,05	0,00	136,48	547,20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1155	55,79	23,99	258,53	1 485,82		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	120	10,99	6,91	84,88	445,20	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	531,20		
Ужин							
ПОМИДОРЫ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	23	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	320	31,99	7,66	30,29	319,11	258	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	2,25	0,50	20,25	107,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	37,14	16,75	79,97	629,71		
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:		151,17	95,28	689,48	4 358,19		

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	200	7,34	6,06	34,59	222,37	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100/30	18,82	11,02	37,71	322,90	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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	905	46,69	44,87	205,60	1 385,59		
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, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	150	1,03	0,09	4,42	19,68	23	2008
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	10,70	11,24	17,63	216,66	91	2008
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	120/80	45,22	21,18	5,00	412,98	к/к	к/к
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:	1075	63,77	39,84	93,46	1 009,81		
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	34,14	8,13	10,25	256,68	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	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	250	2,00	0,50	18,75	95,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1035	44,89	27,94	112,33	906,60		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,24	0,00	63,60	260,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	6,33	6,72	81,03	415,40		
Всего за день:		187,50	142,91	703,28	4 778,60		

3 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	6,48	6,63	23,80	181,89	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	9,53	10,33	2,57	143,24	215	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ПОРЦИОННО)	40	3,60	1,20	2,00	33,20	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	890	23,70	27,80	152,09	955,80		
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	35/30	8,33	2,70	17,99	129,80	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	25,97	14,57	2,70	245,86	312	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:	1080	59,09	39,31	135,58	1 114,70		
Полдник							
ПИРОЖКИ	120	6,18	3,13	53,71	269,24	451	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	6,18	3,13	76,11	355,24		
Ужин							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	150	1,13	5,09	5,21	67,47	29	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	320	42,99	11,63	47,17	481,59	284	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,50	1,50	38,50	180,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	47,56	26,80	114,47	910,23		
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:		156,35	119,58	607,50	4 263,02		

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	200	7,53	6,10	36,72	219,66	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ В СЛИВКАХ	100/50	30,64	8,34	2,18	211,36	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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	845	55,26	38,41	108,49	991,16		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО)	35	0,77	0,14	20,30	84,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	10,47	6,99	79,35	435,50		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	71	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	35/10/20	9,09	12,27	18,08	212,90	8	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	12,17	10,14	10,72	182,73	177	2003
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	27,85	9,32	16,61	275,53	271	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	200	4,26	3,77	22,90	134,90	к/к	к/к
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	90	7,20	30,60	42,30	468,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1160	63,80	66,52	151,55	1 454,94		
Полдник							
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	120	6,45	23,53	76,43	549,68	449	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	6,45	23,53	136,43	689,68		
Ужин							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	2,60	0,11	9,66	49,15	к/к	к/к
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	320	32,46	17,15	67,16	566,57	266	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	3,75	0,75	52,50	240,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	40,75	26,59	152,91	1 036,89		
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:		203,93	218,34	647,23	5 307,17		

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	6,21	8,78	35,46	237,25	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100/30	18,82	11,02	37,71	322,90	224	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	920	46,24	47,32	191,85	1 366,42		
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	2,20	5,25	12,28	105,37	51	2008
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	100	31,94	8,47	5,21	218,37	253	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/30/20	13,06	10,27	38,39	300,78	92	2008
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	120/80	31,24	18,93	5,00	301,45	237	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:	1175	85,77	49,06	158,06	1 400,68		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	120	9,29	16,32	66,96	450,67	470	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	9,29	16,32	89,36	536,67		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	19,85	4,43	15,29	187,92	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	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	250	1,00	1,00	24,50	117,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	30,78	20,02	112,26	772,09		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	2,16	3,52	65,92	280,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	8,25	10,24	83,35	436,20		
Всего за день:		189,13	151,01	743,83	5 062,56		

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	5,87	5,07	29,32	186,48	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,82	8,17	2,73	117,69	214	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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	795	30,62	36,63	105,35	872,49		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	35	1,40	0,11	17,85	75,95	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	10,80	6,96	75,10	412,45		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,31	0,07	6,43	26,61	27	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	11,61	5,78	12,97	151,44	76	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	27,01	12,61	0,38	223,05	313	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:	1095	64,50	69,71	112,88	1 313,37		
Полдник							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	120	14,59	23,08	42,95	436,71	454	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	14,59	23,08	102,95	576,71		
Ужин							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	150	2,35	5,32	13,25	110,77	30	2008
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ	320	23,30	16,86	24,29	345,05	482	2003
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,00	0,25	0,75	117,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	28,59	31,01	61,88	754,49		
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:		159,52	192,98	517,36	4 441,06		

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	7,34	6,06	34,59	222,37	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)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	890	32,47	54,11	149,54	1 208,47		
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	100	32,33	2,56	0,99	173,71	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	239,02	321	2011
РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ	200	4,98	8,16	43,28	274,41	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:	1115	72,60	25,09	121,67	1 016,22		
Полдник							
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	12,40	17,85	73,11	494,24	444	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	12,40	17,85	95,51	580,24		
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	34,95	12,48	6,48	283,43	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	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	250	1,00	1,00	24,50	117,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1035	47,07	40,14	115,80	1 014,61		
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:		178,76	149,64	651,31	4 670,64		

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	5,07	31,85	197,90	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100/30	18,82	11,02	37,71	322,90	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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	825	40,98	40,06	139,15	1 080,94		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	1,20	0,30	141,00	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	10,17	7,59	55,35	447,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ	150	8,10	5,83	5,78	107,30	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	120	32,99	16,87	16,91	356,80	863	2016
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	200	4,26	3,92	22,90	141,18	к/к	к/к
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	73,79	55,79	230,91	1 726,09		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	120	10,09	16,24	73,06	477,74	467	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	10,09	16,24	133,06	617,74		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120/40	35,17	4,84	4,59	221,07	428	2003
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	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	250	2,25	0,50	20,25	107,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1015	47,35	19,93	97,31	795,24		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	0,64	0,08	63,84	260,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	6,64	6,48	73,24	380,80		
Всего за день:		189,02	146,09	729,02	5 048,31		

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	6,48	6,63	23,80	181,89	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	9,53	10,33	2,57	143,24	215	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	35/10/20	9,09	12,27	18,08	212,90	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	905	28,51	30,54	172,48	1 073,50		
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	100	31,94	8,47	5,21	218,37	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	120	21,98	12,48	2,44	200,02	233	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 КУРАГИ	200	0,78	0,06	32,71	134,75	401	2008
Итого за прием пищи:	1095	73,44	38,97	90,45	989,66		
Полдник							
КЕКС БАНАНОВЫЙ	120	10,10	21,40	55,39	460,18	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	10,10	21,40	77,79	546,18		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,41	0,09	6,59	27,93	71	2017
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/40	25,97	14,57	2,70	245,86	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	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	250	2,00	0,50	18,75	95,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1015	36,16	29,47	104,63	843,56		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	4,40	4,00	58,40	288,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	10,49	10,72	75,83	443,40		
Всего за день:		170,20	138,25	646,93	4 518,80		

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"	200	6,61	5,65	37,12	228,84	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ В СЛИВКАХ	100/50	30,64	8,34	2,18	211,36	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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	925	57,38	58,98	162,20	1 416,52		
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							
ВИНЕГРЕТ	150	2,20	5,25	12,28	105,37	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	13,90	4,48	17,93	168,46	97	2008
МЯСО ПО-ПЕКИНСКИ	120/60	34,93	6,87	10,25	261,43	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,38	119,89	441	2008
Итого за прием пищи:	1055	59,98	30,07	127,53	1 026,43		
Полдник							
ПИРОЖКИ	120	20,70	6,90	36,42	289,68	451	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	20,70	6,90	96,42	429,68		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	1,88	5,26	12,70	109,36	41	2008
КОТЛЕТЫ "ПИТЕРСКИЕ"	120	22,26	5,33	19,95	224,09	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,28	5,65	32,72	199,66	133	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,50	1,50	38,50	180,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	31,86	26,32	127,46	894,28		
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:		193,94	163,52	619,01	4 777,91		

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	200	7,53	6,10	36,72	219,66	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,82	8,17	2,73	117,69	214	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ПОРЦИОННО)	40	4,80	8,80	0,00	103,20	15	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	810	23,60	32,63	99,33	777,22		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	9,70	6,85	87,05	463,50		
Обед							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	2,60	0,11	9,66	49,15	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	35/30	8,33	2,70	17,99	129,80	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	120/80	44,26	22,73	5,00	407,18	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	4,56	2,85	37,06	192,56	314	2017
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	21,20	49,90	9,10	579,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1240	94,60	84,61	129,06	1 673,90		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	120	15,18	7,52	62,10	376,11	479	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	15,18	7,52	84,50	462,11		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	150	1,03	0,09	4,42	19,68	23	2008
ЁЖИКИ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	120/40	18,27	5,10	18,78	202,38	284	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	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	250	3,75	0,75	52,50	240,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1015	31,87	20,37	145,18	911,30		
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:		185,35	170,38	610,52	4 756,03		

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	6,21	8,78	35,46	237,25	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100/30	18,82	11,02	37,71	322,90	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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	905	42,36	43,77	206,36	1 380,29		
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	35/10/20	9,09	12,27	18,08	212,90	8	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	13,11	7,02	10,42	160,66	86	2008
ПЛОВ	320	40,77	13,03	58,36	544,34	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:	1060	66,66	32,83	136,04	1 121,54		
Полдник							
КЕКС ОРЕХОВЫЙ	120	9,49	33,13	54,90	558,45	446	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	9,49	33,13	114,90	698,45		
Ужин							
САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	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	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	250	1,00	1,00	24,50	117,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	28,18	28,98	83,97	718,62		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	6,48	6,96	58,80	325,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	290	12,57	13,68	76,23	481,00		
Всего за день:		168,83	160,58	718,75	4 922,40		

13 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	4,74	5,75	16,38	136,79	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	9,53	10,33	2,57	143,24	215	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (ПОРЦИОННО)	40	11,28	11,00	0,00	144,00	16	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	810	29,00	36,64	78,83	760,70		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЕД (ПОРЦИОННО)	35	0,00	0,00	28,00	112,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	585	9,40	6,85	85,25	448,50		
Обед							
ОВОЩНОЕ АССОРТИ	150	1,66	0,10	7,09	36,71	к/к	к/к
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/30/20	10,30	11,14	11,49	189,87	95	2008
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	120/40	38,56	4,52	4,34	212,65	252	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:	1195	63,52	76,34	182,95	1 644,83		
Полдник							
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	120	9,24	11,26	71,81	425,17	473	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	320	9,24	11,26	94,21	511,17		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	120	21,28	4,67	20,92	218,72	272	2008
РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ	200	4,98	8,16	43,28	274,41	к/к	к/к
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,00	0,25	0,75	117,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	975	30,31	21,82	91,53	809,23		
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:		164,69	217,90	553,37	4 937,98		

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	200	10,38	12,02	40,64	315,99	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)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	875	39,19	58,62	169,01	1 363,04		
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
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	12,17	10,14	10,72	182,73	177	2003
ГУЛЯШ	120/60	37,41	6,26	3,75	221,62	259	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:	1065	60,11	34,76	114,45	996,10		
Полдник							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	120	11,00	18,20	63,49	465,37	447	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	250	0,00	0,00	60,00	140,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	11,00	18,20	123,49	605,37		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,41	0,09	6,59	27,93	71	2017
БУЖЕНИНА	100	32,32	2,56	0,96	173,57	247	2017
СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/40	25,21	11,16	12,66	252,43	321	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	4,56	2,85	37,06	192,56	314	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	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	250	1,00	1,00	24,50	117,50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	66,44	26,24	105,36	945,16		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	80	3,60	4,40	60,00	272,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	9,60	9,40	68,40	374,00		
Всего за день:		195,94	154,78	662,71	4 723,12		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	2 494,33	2 221,24	9 100,30	66 565,79
Среднее значение за период	178,17	158,66	650,02	4 754,70
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 Б	866	585	1123	345	1002	256

Процесс и процедура
15 минут

