

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 В

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	260	6,60	8,27	41,57	273,10	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,61	9,01	3,00	129,75	214	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/30	12,69	18,04	20,70	286,60	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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:	930	32,41	37,06	132,77	990,62		
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)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	9,40	7,45	67,05	491,50		
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	150	26,54	7,05	26,54	279,74	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	0,06	0,00	170,60	684,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1275	62,84	27,25	309,48	1 749,30		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	150	13,73	8,68	106,09	556,80	422	2017
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	13,73	8,68	128,49	642,80		
Ужин							
ПОМИДОРЫ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	23	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	400	40,01	9,63	37,89	399,51	258	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	46,34	18,95	95,26	750,31		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	8,10	8,70	73,50	407,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	14,10	15,10	82,90	527,00		
Всего за день:		178,82	114,49	815,95	5 151,53		

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	260	9,55	9,57	45,12	304,90	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	110/35	20,72	12,33	39,58	349,22	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,50	5,50	75,00	340,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	1015	52,82	51,22	240,71	1 601,74		
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)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	13,10	7,27	118,15	597,30		
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 ЗАПЕЧЁННОЕ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ	150/100	56,55	24,74	6,36	501,31	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,41	8,53	36,14	243,29	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:	1175	76,18	45,20	102,03	1 147,58		
Полдник							
СОСИСКА В ТЕСТЕ	150	16,09	20,40	43,88	417,88	701	1996
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	16,09	20,40	115,88	585,88		
Ужин							
САЛАТ "СВЕТОФОР"	150	1,97	5,00	6,74	80,15	к/к	к/к
ФИЛЕ ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	150/100	43,05	15,14	17,12	384,36	к/к	к/к
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	250	6,05	7,20	66,29	367,54	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1215	56,14	36,65	139,88	1 145,92		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,30	0,00	79,50	325,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	6,39	6,72	96,93	480,40		
Всего за день:		220,72	167,46	813,58	5 558,82		

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	260	8,44	10,29	31,11	252,29	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	10,49	11,39	2,83	157,82	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,80	0,10	79,80	326,00	25	2014
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	995	27,90	32,97	183,33	1 145,28		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	8,20	6,55	67,65	491,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	150	1,01	5,09	4,01	64,88	29	2017
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	40/35	9,65	3,12	20,56	149,25	8	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ	250/30	14,71	3,69	19,48	168,13	99	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/50	32,46	16,76	3,40	294,25	312	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	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:	1180	68,52	45,17	151,24	1 264,04		
Полдник							
ПИРОЖКИ	150	7,87	4,03	67,99	341,46	451	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	7,87	4,03	90,39	427,46		
Ужин							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	150	1,13	5,09	5,21	67,47	29	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	400	53,71	15,34	58,78	608,35	284	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	59,31	30,94	137,42	1 091,69		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	15,00	70,00	435,00	25	2014
Итого за прием пищи:	195	12,72	18,99	79,60	538,55		
Всего за день:		184,52	138,65	709,63	4 958,52		

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	260	9,81	9,62	47,90	301,37	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ В СЛИВКАХ	110/55	33,71	9,18	2,40	232,50	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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:	935	61,73	43,20	127,60	1 133,31		
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)	40	0,88	0,16	23,20	96,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	10,58	7,01	82,25	447,50		
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	0,96	0,01	5,84	21,93	71	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/30	12,69	18,04	20,70	286,60	8	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	12,17	10,14	10,72	182,73	177	2003
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	150	34,86	6,84	21,14	302,78	271	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	250	5,34	7,25	28,66	191,69	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:	1260	75,49	73,29	164,46	1 612,68		
Полдник							
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	150	8,01	27,79	95,58	672,36	449	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	8,01	27,79	167,58	840,36		
Ужин							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	2,60	0,11	9,66	49,15	к/к	к/к
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	400	40,59	30,65	83,95	791,13	266	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	50,36	40,37	183,84	1 328,15		
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:		233,37	247,96	744,23	6 061,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	260	8,09	13,09	46,25	324,20	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	110/35	20,80	12,36	40,12	352,02	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	8,10	8,70	73,50	407,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	1030	52,84	55,14	227,46	1 603,19		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	8,80	8,05	112,95	566,50		
Обед							
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	150/100	37,52	21,87	6,36	355,88	237	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	250	6,06	6,96	66,44	366,07	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:	1275	93,27	53,23	172,86	1 527,58		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	150	11,60	20,39	83,69	563,26	470	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	11,60	20,39	106,09	649,26		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	150	24,79	6,01	18,70	237,46	271	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	38,37	23,39	135,72	931,01		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	2,70	4,40	82,40	351,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	8,79	11,12	99,83	506,40		
Всего за день:		213,67	171,32	854,91	5 783,94		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	260	7,49	8,26	37,25	253,37	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,61	9,01	3,00	129,75	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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:	880	34,15	41,09	121,26	990,74		
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)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	11,00	6,97	77,65	423,30		
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	150	33,76	15,76	0,49	278,89	313	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,41	8,53	36,14	243,29	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:	1175	72,33	74,58	120,21	1 418,00		
Полдник							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	150	18,25	28,94	53,69	546,78	454	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	18,25	28,94	125,69	714,78		
Ужин							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	150	2,35	5,32	13,25	110,77	30	2008
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ	400	29,15	21,16	30,38	432,26	482	2003
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	35,37	35,49	71,76	883,90		
Ужин 2							
ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	95	7,22	3,99	9,60	103,55	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,00	27,00	62,00	510,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	195	11,22	30,99	71,60	613,55		
Всего за день:		182,32	218,06	588,17	5 044,27		

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	260	9,55	9,57	45,12	304,90	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	6,40	16,80	68,50	451,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	985	37,08	61,41	181,48	1 420,50		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	8,20	7,45	96,15	491,50		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,20	0,10	5,00	22,53	71	2017
БУЖЕНИНА	100	32,21	2,55	0,44	170,97	247	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250/30	8,63	3,07	20,02	139,91	98	2008
СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/50	28,73	13,26	18,64	298,95	321	2011
РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ	250	6,22	12,14	54,11	360,47	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:	1205	79,48	31,72	135,69	1 159,47		
Полдник							
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/40	14,81	22,66	86,02	598,33	444	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	390	14,81	22,66	108,42	684,33		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	150	2,69	5,21	11,60	107,63	42	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150/100	44,39	18,83	10,75	396,57	312	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1215	59,03	50,07	140,96	1 251,10		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,03	0,00	85,30	342,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	6,03	5,00	93,70	444,00		
Всего за день:		204,63	178,31	756,40	5 450,90		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	260	6,60	8,27	41,57	273,10	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	110/35	20,99	12,44	41,47	358,88	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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:	915	45,80	45,11	160,34	1 231,42		
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)	40	0,88	0,16	23,20	96,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	10,28	7,61	58,25	459,50		
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	150	41,09	21,02	20,13	440,70	863	2016
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	250	5,34	7,44	28,66	199,54	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	200	11,00	30,00	140,00	870,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1275	85,17	69,46	267,89	2 042,35		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	12,61	22,12	91,41	614,04	467	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	12,61	22,12	163,41	782,04		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150/50	43,96	6,52	5,76	280,75	428	2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,70	0,60	24,30	129,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1165	59,04	23,30	117,68	962,30		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,80	0,10	79,80	326,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	6,80	6,50	89,20	446,00		
Всего за день:		219,70	174,10	856,77	5 923,61		

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	260	8,44	10,29	31,11	252,29	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	10,49	11,39	2,83	157,82	215	2008
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/30	12,69	18,04	20,70	286,60	8	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,26	57,97	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,03	0,00	85,30	342,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	1030	36,16	41,46	207,44	1 339,88		
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
МЕД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	11,50	7,15	129,75	638,50		
Обед							
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	150	27,48	15,60	3,05	250,03	233	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,42	8,45	36,17	242,71	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:	1175	80,03	43,73	98,31	1 087,88		
Полдник							
КЕКС БАНАНОВЫЙ	150	12,64	26,80	69,26	575,74	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	12,64	26,80	91,66	661,74		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,41	0,09	6,59	27,93	71	2017
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/50	32,46	16,76	3,40	294,25	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	250	6,05	7,20	66,29	367,54	323	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1165	44,99	33,36	126,01	1 003,59		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	5,00	73,00	360,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	11,59	11,72	90,43	515,40		
Всего за день:		196,91	164,22	743,60	5 246,99		

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"	260	8,60	9,02	48,42	313,33	189	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ В СЛИВКАХ	110/55	33,71	9,18	2,40	232,50	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,00	27,00	62,00	510,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	1035	64,36	69,02	193,83	1 663,45		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	9,80	6,67	56,05	450,30		
Обед							
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	150/100	44,04	13,56	17,12	390,30	к/к	к/к
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	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:	1175	70,71	40,01	146,79	1 236,80		
Полдник							
ПИРОЖКИ	150	26,03	8,72	46,41	367,19	451	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	26,03	8,72	118,41	535,19		
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	1,88	5,26	12,70	109,36	41	2008
КОТЛЕТЫ "ПИТЕРСКИЕ"	150	27,92	7,18	25,63	287,95	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	250	5,34	7,11	40,90	250,00	133	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,80	1,80	46,20	216,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	39,61	30,06	152,66	1 063,18		
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:		224,93	189,07	719,64	5 520,47		

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	260	9,81	9,62	47,90	301,37	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,61	9,01	3,00	129,75	214	2008
МЯСОПРОДУКТЫ (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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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:	895	27,79	37,42	118,49	910,29		
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)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	9,70	6,85	91,05	479,50		
Обед							
МИКС ОВОЩНОЙ	150	2,60	0,11	9,66	49,15	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ	40/35	9,65	3,12	20,56	149,25	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	150/100	55,34	26,67	6,36	494,06	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	5,70	3,56	46,32	240,68	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:	1350	108,14	89,68	142,25	1 828,35		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	150	19,00	9,41	77,66	470,46	479	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	19,00	9,41	100,06	556,46		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА)	150	1,03	0,09	4,42	19,68	23	2008
ЁЖИКИ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	150/50	22,83	6,86	23,47	257,32	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	8,60	7,31	57,40	335,25	209	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	4,50	0,90	63,00	288,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1165	39,63	23,87	175,52	1 100,12		
Ужин 2							
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	6,00	6,40	9,40	120,00	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,50	15,00	70,00	435,00	25	2014
Итого за прием пищи:	300	11,50	21,40	79,40	555,00		
Всего за день:		215,76	188,63	706,77	5 429,72		

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	260	8,09	13,09	46,25	324,20	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	110/35	21,11	12,49	42,27	362,95	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,01	23,97	139,84	433	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,30	0,00	79,50	325,00	25	2014
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	1015	47,71	49,98	245,32	1 611,59		
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)	40	0,88	0,16	23,20	96,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	9,68	8,21	104,15	534,50		
Обед							
ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,20	0,10	5,00	22,53	71	2017
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	40/15/30	12,69	18,04	20,70	286,60	8	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАННОЙ	250/30/20	13,11	7,01	10,42	160,66	86	2008
ПЛОВ	400	50,98	17,06	72,99	687,65	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:	1160	80,47	42,62	153,29	1 338,55		
Полдник							
КЕКС ОРЕХОВЫЙ	150	11,86	44,00	68,65	721,40	446	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	11,86	44,00	140,65	889,40		
Ужин							
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	150	1,82	5,11	9,08	90,01	28	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	400	29,29	17,96	33,54	413,47	309	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	34,98	32,98	99,25	844,35		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	210	6,09	6,72	17,43	155,40	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	8,10	8,70	73,50	407,00	25	2014
Итого за прием пищи:	310	14,19	15,42	90,93	562,40		
Всего за день:		198,89	193,21	833,59	5 780,79		

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	260	6,23	9,19	21,71	195,16	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	10,52	11,66	2,83	160,34	215	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	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:	895	32,60	41,84	92,13	875,47		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	2,40	0,60	22,50	114,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
МЁД (ПОРЦИОННО)	40	0,00	0,00	32,00	128,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	9,40	6,85	89,25	464,50		
Обед							
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	10,13	11,08	11,44	186,76	95	2008
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150/50	48,20	5,64	5,45	265,87	252	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,42	8,45	36,17	242,71	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,33	9,10	46,75	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,44	0,08	26,00	112,20	399	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200	8,00	66,80	120,00	1 066,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1325	75,68	92,48	215,25	1 957,00		
Полдник							
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	150	11,53	14,06	89,75	531,30	473	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	350	11,53	14,06	112,15	617,30		
Ужин							
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА)	150	1,11	0,16	2,99	17,43	71	2017
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	150	26,64	5,85	26,21	273,77	272	2008
РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ	250	6,22	12,14	54,11	360,47	к/к	к/к
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	0,30	0,90	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1115	37,84	27,16	111,44	992,54		
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:		190,27	247,38	640,82	5 670,36		

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	260	13,56	20,26	52,20	450,21	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	60	4,50	1,74	30,84	157,20	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,69	2,43	27,68	148,02	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	6,40	16,80	68,50	451,00	к/к	к/к
СОК	200	0,00	0,00	22,40	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	970	44,77	70,65	201,98	1 626,76		
Завтрак 2							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	250	7,00	6,25	34,75	222,50	к/к	к/к
КУРАГА (ПОРЦИОННО)	40	1,60	0,12	20,40	86,80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	9,80	7,57	84,55	450,30		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,48	5,10	8,62	86,02	29	2008
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	250/40/20	12,17	10,14	10,72	182,73	177	2003
ГУЛЯШ	150/100	47,03	9,32	6,25	297,76	259	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,08	16,12	61,98	406,03	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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:	1185	71,37	41,07	129,38	1 154,04		
Полдник							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	150	13,71	19,13	79,31	548,83	447	2017
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	300	0,00	0,00	72,00	168,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	13,71	19,13	151,31	716,83		
Ужин							
ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА)	150	1,41	0,09	6,59	27,93	71	2017
БУЖЕНИНА	100	32,21	2,55	0,44	170,97	247	2017
СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/50	31,52	13,96	15,85	315,71	321	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	5,70	3,56	46,32	240,68	314	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,06	8,25	0,09	74,80	13	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,56	0,46	12,74	65,45	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,00	14,40	59,62	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	300	1,20	1,20	29,40	141,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	1265	74,71	30,07	125,83	1 096,16		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	6,00	5,00	8,40	102,00	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	4,50	5,50	75,00	340,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	10,50	10,50	83,40	442,00		
Всего за день:		224,86	178,99	776,45	5 486,09		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	2 889,37	2 571,85	10 560,51	77 067,01
Среднее значение за период	206,38	183,70	754,32	5 504,79
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 В	966	590	1228	403	1151	272

15 листов и приложение

