

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Меню притотавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 14 лет в  
Муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Олыгинского муниципального округа Пермского края

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник 1 ДЕНЬ



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.40	0.10	76.20	96
СЫР	10	3.09	3.93	5.90	71.33	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9.29	2.85	29.69	181.57	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ЯБЛОКО	100	0.4	0.2	9.9	43.00	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.4</b>	<b>15.81</b>	<b>67</b>	<b>471.89</b>	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.58	4.17	30.78	182.97	340/1
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6.85	11	5.3	147.60	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ЯБЛОКО	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67.39</b>	<b>473.36</b>	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	110.00	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	11.21	11.95	27.60	262.79	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7.95	12.35	12.40	192.55	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.1	0.6	34.5	163.80	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5.04	20.16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4

ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	710	26.72	27.43	117.13	822.27	

Вторник 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70	5.6	6.6	18.13	154.32	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.9	8.9	19.55	185.90	302
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.46	0	14.15	58.44	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.53	15.93	67.64	476.05	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7.45	13.10	12.80	198.90	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3.03	1.35	11.69	71.03	508/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ +С	200	0.46	0	14.5	59.84	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.91	15.74	68.12	477.78	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	3.80	2.82	4.50	58.58	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5.82	7.8	44	269.48	139

ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	9.95	9.93	3.15	141.77	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3.75	6.30	22.05	159.90	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.8	0.12	28.79	119.44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26.58</b>	<b>27.5</b>	<b>117.08</b>	<b>822.14</b>	

Среда 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	180	12.57	14.11	36.50	323.27	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3.7	3.7	10.9	91.70	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18.69</b>	<b>18.11</b>	<b>67.64</b>	<b>508.31</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7.79	2.8	28.41	170.00	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.8	23.20	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>471.8</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ НАРЕЗКА	60	0.48	0.06	1.56	8.70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12.60	11.80	41.60	323.00	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	7.90	9.95	11.79	168.31	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.12	5.12	42.08	226.88	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26.56</b>	<b>27.46</b>	<b>117.22</b>	<b>822.26</b>	

**Четверг 4 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	12.32	14.9	37.15	331.98	334
КИСЕЛЬ +С	200	1.32	0	18.7	80.08	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.7	2.7	3.3	44.30	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17.8</b>	<b>18.13</b>	<b>73.74</b>	<b>529.33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
Сыр	10	3.09	3.93	5.90	71.33	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7.6	2.34	19.6	129.86	451
КИСЕЛЬ +С	200	1.32	0	5.6	27.68	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	20.7	86.20	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16.74</b>	<b>15.53</b>	<b>78.03</b>	<b>518.85</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПОМИДОР НАРЕЗКА	60	0.48	0.06	1.56	8.70	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2.05	9.28	32.20	220.52	132
ПЛОВ	210	20.30	17.25	53.60	450.85	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5.04	20.16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26.95</b>	<b>27.55</b>	<b>116.7</b>	<b>822.55</b>	

**Пятница 5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГУЛЯШ	90	6.50	6.95	11.15	133.15	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3.75	7.35	13.69	135.91	508/1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.42</b>	<b>15.59</b>	<b>67.07</b>	<b>470.27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ТВОРОЖДАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ/СЫРНИКИ/ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	220	9.40	6.40	17.35	164.60	508
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.64</b>	<b>15.84</b>	<b>67</b>	<b>473.12</b>	

**ОБЕД**

Пищевые вещества	
Белки, г	26.95
Жиры, г	27.55
Углеводы, г	116.7
Энергетическая ценность, ккал	822.55

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ОГУРЕЦ)	60	0.48	0.06	1.56	8.70	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0.5	15.98	15	205.82	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	20.69	10.10	66.00	437.66	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26.64</b>	<b>27.43</b>	<b>117.29</b>	<b>822.59</b>	

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	6.48	13.15	0	144.27	301
РИС ОТВАРНОЙ	160	4.99	0.85	31.80	154.81	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.36	1.19	1.28	14.82	833

СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	19.6	83.4	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15.29</b>	<b>15.92</b>	<b>67.27</b>	<b>470.27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ВЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.4	2.7	19.9	129.50	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	19.6	83.4	602
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.42</b>	<b>15.8</b>	<b>67.27</b>	<b>472.96</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.50	3.13	4.70	48.97	
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2.05	9.28	32.20	220.52	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	15.25	7.76	48.15	323.44	717
ГУЛЯШ	90	6.65	6.95	11.35	134.55	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26.91</b>	<b>27.65</b>	<b>116.59</b>	<b>822.85</b>	

**Вторник 7 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12.58	15.20	36.80	334.32	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	2.02	0.2	9.9	49.48	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.02</b>	<b>15.7</b>	<b>66.94</b>	<b>477.14</b>	

### ЗАБТРАК 2 ВАРИАНТ

ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.86	8.79	23.01	186.59	96
РЫБА (МИНТАЙ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	8.31	6.49	13.07	143.93	340/1
ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0.36	0.01	0.98	5.45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15.50</b>	<b>15.92</b>	<b>68.37</b>	<b>478.76</b>	

### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	0.16	1.20	19.52	89.52	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12.60	11.80	41.60	323.00	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5.80	7.95	21.69	181.51	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5.53	5.98	6.63	102.46	461
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26.75</b>	<b>27.46</b>	<b>117.13</b>	<b>822.66</b>	

### Счета 8 ДЕНЬ

Пищевые вещества



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
--------------------------------	--------------	----------	---------	-------------	-------------------------------	--------------

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6.18	0.86	6.70	59.26	97
КАША МОЛЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3.08	5.1	11.18	102.94	612
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.50</b>	<b>15.40</b>	<b>67.53</b>	<b>470.72</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ / СЫРНИКИ / ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	220	9.40	6.40	27.35	204.60	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.6</b>	<b>16</b>	<b>79.7</b>	<b>525.2</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0	1.25	15	71.25	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	11.21	11.95	27.60	262.79	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9.02	12.52	12.40	198.36	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.1	0.6	31.57	152.08	516
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4

ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	730	27.95	27.01	116.96	822.73	

**Четверг 9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ПОМИДОР)	60	0.48	0.06	6.56	28.70	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	9.9	18.1	20.51	284.54	451/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0	13.1	53.20	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.55	19.45	69.3	514.45	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70	5.6	6.6	18.13	154.32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.6	8.35	16.97	173.43	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1
Итого за прием пищи:	500	15.94	15.26	67.37	470.58	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0.48	0.06	1.56	8.70	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6.56	16.06	55.23	391.70	140

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	230	16.89	10.95	40.68	328.83	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5.04	20.16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26.39</b>	<b>27.6</b>	<b>117.1</b>	<b>822.36</b>	

**Пятница 10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	9.10	9.50	28.20	234.70	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.8	4.35	17.69	125.11	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.36	1.42	1.28	14.82	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.72</b>	<b>15.8</b>	<b>67.36</b>	<b>470</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

ГУЛЯШ	90	6.45	6.45	11.25	128.85	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	4.69	8.02	26.08	195.26	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.26</b>	<b>15.43</b>	<b>67.23</b>	<b>470.52</b>	

**ОБЕД**

Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептур
-------	------------------	----------------	------------

Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, ккал	туры
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.71	4.62	3.59	58.78	92
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5.82	7.8	44.1	269.88	139
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2.8	1.35	11.69	70.11	508/1
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	15.16	13.05	38.09	330.45	301
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5.04	20.16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26.95</b>	<b>27.35</b>	<b>117.1</b>	<b>822.35</b>	