

СОГЛАСОВАНО

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 1 до 18 лет в МБОУ "Муниципальный казенный общеобразовательный учреждение Олыгинского муниципального центра образования "Средняя общеобразовательная школа № 2 имени К.С. Ступина" г. Оленегорск, Мурманской области

Приморского края
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.40	0.10	76.20	96
СЫР	15	4.63	5.90	8.85	107.02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10.6	3.55	36.34	219.71	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
Итого за прием пищи:	555	18.25	18.48	76.6	545.72	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ	180	6.49	5.54	37.3	225.02	340/1
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	120	8.49	4.02	7.96	101.98	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	110	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	640	17.95	10.19	76.57	469.79	
ОБЕД						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0	3.33	4	45.97	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13.66	13.72	26.10	282.52	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8.83	13.91	13.43	214.23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.12	0.72	71.4	316.56	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:	840	31.07	32.21	134.56	952.41	
		Всего за 2 ДЕНЯ		Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-туры
				Масса		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	80	6.4	7.54	20.72	176.34	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ	250	8.13	10.27	23.31	218.19	302
из пшеничной муки						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.46	0	14.5	59.84	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	570	18.26	18.44	78.00	551.00	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	8.83	13.91	13.92	216.19	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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:	550	18.25	18.4	78.07	550.88	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6.33	4.70	7.50	97.62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7.23	9.75	55	336.67	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9.95	9.45	3.60	139.25	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.50	7.56	25.01	186.08	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
Итого за прием пищи:	840	31.27	32.11	134.49	952.03	

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	200	15.10	17.86	44.56	399.38	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	120	3.8	3.8	11.88	96.92	3
Итого за прием пищи:	550	21.32	21.96	76.68	589.64	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10.39	5.43	38.23	243.35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0.4	0.2	9.9	43.00	4
Итого за прием пищи:	590	18.00	18.43	76.62	544.35	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОГУРЕЦ НАРЕЗКА	100	0.48	0.06	1.56	8.70	321
БОРШ СО СМЕТАНОЙ	250	15.75	14.75	52.00	403.75	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	8.98	10.75	13.00	184.67	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.74	6.14	47.50	260.22	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
Итого за прием пищи:	860	31.41	32.23	134.25	952.71	

Четверг 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15.19	17.69	46.53	406.09	334
КИСЕЛЬ +	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	120	1.7	2.7	3.3	44.30	3
Итого за прием пищи:	550	20.67	20.92	83.12	603.44	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
Сыр	15	4.64	5.90	8.85	107.06	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.71	3.22	26.13	168.34	451
КИСЕЛЬ+С	200	1.32	0	18.7	80.08	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
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.7	2.7	3.3	44.30	3
Итого за прием пищи:	575	20.7	20.88	83.21	603.56	

ОБЕД ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПОМИДОР НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
РАССОЛНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2.41	11.40	40.50	274.24	132
Плов	250	24.17	19.76	61.80	521.72	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
Итого за прием пищи:	830	31.5	32.22	134.24	952.94	

Пятница 5 ДЕНЬ

Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептур
Масса	31.5	952.94	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал			№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур							

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ												
ГУЛЯШ	110	8.84	13.91	13.85	215.95	423						
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.99	3.2	20.52	126.84	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						
Итого за прием пищи:	550	18.00	18.40	76.60	544.00							

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ												
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96						
СЫР	20	4.63	5.90	8.85	107.02	97						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА / СЫРНИКИ /	250	10.20	6.50	20.99	183.26	508						
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	0.2	0	13.1	53.20	6						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1						
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1						
Итого за прием пищи:	550	21.07	21.84	79.49	598.8							

ОБЕД																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал			№ рецептур		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА(ОГУРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321										
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0.63	19.98	19	258.34	140/1										
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	24.98	10.98	77.72	509.62	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										
Итого за прием пищи:	850	31.38	32.35	134.05	952.87											

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Энергетическая ценность, ккал			№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур							

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ												
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	7.52	14.65	0	161.93	301						
РИС ОТВАРНОЙ	180	6.12	0.93	60.20	273.65	512						
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	2.3	0.1	24.70	833						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	1.4	11.40	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						
Итого за прием пищи:	560	18.00	18.61	76.29	544.65							

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ												
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1						
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8.98	5.33	29.28	201.01	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						

Итого за прием пищи:	550	18	18.43	76.65	544.47
----------------------	-----	----	-------	-------	--------

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.00	5.23	7.83	82.39	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14.70	11.50	60.13	402.82	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.50	6.90	32.00	208.10	717
ГУЛЯШ	100	8.84	8.07	13.85	163.39	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
Итого за прием пищи:	860	31.5	32.23	134	952.07	

Вторник 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15.19	17.87	44.53	399.71	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 ЗЕЛЕНЬЮ	120	2.48	2.24	11.88	77.60	3
Итого за прием пищи:	550	20.09	20.41	76.65	570.65	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	9.75	30	223.75	340/1
РЫБА (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ В	100	10.9	6.02	14.96	157.62	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	20	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.2	4	9.9	80.40	3
Итого за прием пищи:	620	18.67	20.20	76.27	561.56	

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0.27	2.00	12.53	69.20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15.75	14.75	52.00	403.75	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	6.70	8.33	30.46	223.61	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6.14	6.64	7.37	113.80	461
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0	17.1	69.20	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
Итого за прием пищи:	860	31.52	32.25	134.05	952.53	

Среда 8 ДЕНЬ

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

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 МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6.08	7.98	20.25	177.14	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
Итого за прием пищи:	550	18.50	18.28	76.60	544.92	
ЗАВТРАК 2 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
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ДЖЕМОМ/СЫРНИКИ/ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	250	11.62	7.83	27.67	227.63	508
КОМОТ 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
Итого за прием пищи:	550	24	18.29	86.72	607.49	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3.33	3.35	43.37	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13.66	13.60	26.10	281.44	149
ВИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8.83	13.91	13.78	215.63	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.12	0.72	60.6	273.36	516
КОМОТ 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:	860	31.23	32.25	134.22	952.05	

Четверг 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ПОМИДОР)	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12.1	16.95	28.98	316.87	451/1
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	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:	550	18.03	18.5	76.51	544.66	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70	5.6	6.6	18.13	154.32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9.66	11.49	26.2	246.85	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:	550	18	18.4	76.6	544	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ОГУРЕЦ СОЛЕН)	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЬНЫЙ	250	8.20	20.07	69.04	489.59	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	240	20.04	11.50	43.00	355.66	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
Итого за прием пищи:	800	31.5	32.2	134.27	952.88	

Пятница 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10.72	12.36	35.83	297.44	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	2.3	0.1	24.70	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
Итого за прием пищи:	560	18.07	18.39	76.64	544.35	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТУЛЯШ	110	8.84	14.07	13.65	216.59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.06	3.20	33.08	181.36	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	30	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.02	18.23	76.63	544.36	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0.12	7.70	5.98	93.70	92
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17.23	5.75	88.2	473.47	139
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	7.8	14.9	0	165.30	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
Итого за прием пищи:	840	31.6	32.08	134.33	952.44	