

## УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ с. Даниловка

О.А. Левченко

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей (в т.ч. детей с инвалидностью) в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях.

учреждениях.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

## СОГЛАСОВАНО

ИПТ Григорян К.А.



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

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	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
ХЛЕБ 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	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,66</b>	<b>67</b>	<b>470,54</b>	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,56	35	247,12	340/1
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ 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	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,45</b>	<b>67,39</b>	<b>470,21</b>	

## ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,72</b>	<b>27,43</b>	<b>117,13</b>	<b>822,27</b>	

### ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/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
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>15,93</b>	<b>66,59</b>	<b>470,81</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,45	13,10	12,80	198,90	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	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>15,74</b>	<b>66,72</b>	<b>470,22</b>	

### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		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 ПЮРЕ	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**

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

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	180	12,57	15,30	36,50	333,98	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,39</b>	<b>15,8</b>	<b>66,64</b>	<b>470,32</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,79	2,8	28,2	169,16	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>66,79</b>	<b>470,96</b>	

## ОБЕД

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

## ЧЕТВЕРТ

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 ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12,32	14,9	37,15	331,98	334
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,18</b>	<b>15,63</b>	<b>67,24</b>	<b>470,35</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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,42</b>	<b>15,53</b>	<b>67,23</b>	<b>470,37</b>	

### ОБЕД

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

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 ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	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
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СОУСОМ	220	9,40	6,10	17,35	161,90	508
МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ						
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ 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:	500	15,64	15,54	67	470,42
----------------------	-----	-------	-------	----	--------

**ОБЕД**

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

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

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,7</b>	<b>66,94</b>	<b>470,66</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,75	34,61	247,27	340/1
ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ 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	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,64</b>	<b>67,00</b>	<b>470,36</b>	

### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,16	1,20	19,52	89,52	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00	110
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	5,80	7,95	21,69	181,51	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,53	5,98	6,63	102,46	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	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>	

### ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	6,48	13,15	0	144,27	501
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
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	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>	

### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	2,42	19,9	126,98	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,52	67,27	470,44	

### 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	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200					132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,05	9,28	32,20	220,52	
ГУЛЯШ	90	15,25	7,76	48,15	323,44	717
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,65	6,95	11,35	134,55	423
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	730	26,91	27,65	116,59	822,85	

### СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
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"	200	3,08	5,1	11,18	102,94	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯВЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ 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:	500	15,50	15,40	67,53	470,72	



**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9,40	5,98	14,67	150,10	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ 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>15,58</b>	<b>67,02</b>	<b>470,7</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	11,25	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 СУХОФРУКТОВ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27,95</b>	<b>27,01</b>	<b>116,96</b>	<b>822,73</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

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

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	9,9	14,1	20,51	248,54	451/1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,51</b>	<b>15,61</b>	<b>67</b>	<b>470,53</b>	

#### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/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 СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,94</b>	<b>15,26</b>	<b>67,37</b>	<b>470,58</b>	

#### ОБЕД

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

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

## ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	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
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	15,16	13,05	38,09	330,45	501
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>	