

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	555	18.25	18.33	76.6	544.37	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ОМЛЕТ	180	14.26	9.54	43.3	316.10	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0.72	0.02	1.96	10.90	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	110	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	550	18	18.44	76.67	544.64	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	-------------------------------	-------------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ	80	6.4	7.54	20.72	176.34	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8.13	10.27	23.31	218.19	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	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	18.00	18.44	76.60	544.36	

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
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
Итого за прием пищи:	550	17.99	18.4	76.67	544.24	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.24	11.88	51.60	3
Итого за прием пищи:	550	18.00	18.4	76.68	544.32	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/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	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0.48	0.06	1.56	8.70	321
БОРЩ 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15.19	17.69	46.53	406.09	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	120	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	550	18.05	18.42	76.62	544.46	

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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	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	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	575	18.08	18.38	76.71	544.58	

ОБЕД ВАРИАНТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
РАССОЛЬНИК 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

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

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 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
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 С СОУСОМ	250	7.20	3.08	17.99	128.48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	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	18.07	18.42	76.49	544.02	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	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	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1						

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7.52	14.65	0	161.93	501
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 МОЛОЧНЫМ	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	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.24	11.88	51.60	3
Итого за прием пищи:	550	18.09	18.41	76.65	544.65	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ОМЛЕТ	180	14.42	9.75	42.67	316.11	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0.72	0.02	1.96	10.90	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	550	18.16	18.65	76.04	544.65	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0.27	2.00	12.53	69.20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15.75	14.75	52.00	403.75	110
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6.70	8.33	30.46	223.61	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6.14	6.64	7.37	113.80	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	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 ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5.62	7.83	17.67	163.63	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
Итого за прием пищи:	550	18	18.29	76.72	543.49	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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
БИТОЧКИ 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
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:	860	31.23	32.25	134.22	952.05	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12.1	16.95	28.98	316.87	451/1
КОМПОТ 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 МОЛОЧНЫМ	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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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

ГУЛЯШ	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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	100	0.12	7.70	5.98	93.70	92
СУП К 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
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7.8	14.9	0	165.30	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
Итого за прием пищи:	840	31.6	32.08	134.33	952.44	