

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Акинф*

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

*Боздимова Е.В.*

М.П.

*Боздимова Е.В.*

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ.**

*(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)*

*(возрастная категория с 12 лет и старше)*

2022 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>18,08</b>	<b>13,77</b>	<b>69,35</b>	<b>420,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>23,97</b>	<b>17,36</b>	<b>90,82</b>	<b>644,55</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>42,04</b>	<b>31,13</b>	<b>160,17</b>	<b>1064,95</b>	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>477</b>	<b>16,23</b>	<b>14,83</b>	<b>51,90</b>	<b>418,61</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	9,51	11,08	11,66	184,50	294
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>21,24</b>	<b>21,20</b>	<b>83,53</b>	<b>619,40</b>	
<b>ИТОГО за весь день</b>		<b>37,47</b>	<b>36,03</b>	<b>135,43</b>	<b>1038,01</b>	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	70	8,37	3,84	29,235	184,50	406
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,41</b>	<b>17,37</b>	<b>95,30</b>	<b>620,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	80	11,73	12,91	0,25	164,00	288
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>22,07</b>	<b>27,76</b>	<b>77,65</b>	<b>653,54</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>42,48</b>	<b>45,13</b>	<b>172,95</b>	<b>1274,04</b>	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>22,86</b>	<b>16,08</b>	<b>103,43</b>	<b>650,32</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Птица, тушеная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>22,44</b>	<b>16,24</b>	<b>86,06</b>	<b>593,88</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>45,29</b>	<b>32,32</b>	<b>189,49</b>	<b>1244,20</b>	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>17,42</b>	<b>33,14</b>	<b>51,77</b>	<b>567,26</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>20,68</b>	<b>11,08</b>	<b>110,61</b>	<b>654,31</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>38,10</b>	<b>44,22</b>	<b>162,38</b>	<b>1221,57</b>	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП
Омлет натуральный	150	16,17	28,80	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>20,78</b>	<b>31,68</b>	<b>41,06</b>	<b>532,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>20,92</b>	<b>20,34</b>	<b>100,13</b>	<b>676,68</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>41,70</b>	<b>52,01</b>	<b>141,19</b>	<b>1209,18</b>	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,94</b>	<b>17,43</b>	<b>108,01</b>	<b>681,82</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>20,19</b>	<b>35,57</b>	<b>66,65</b>	<b>664,56</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>42,14</b>	<b>53,01</b>	<b>174,66</b>	<b>1346,38</b>	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Тефтели мясные I вариант	100	0,74	8,19	10,72	142,73	278
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Овощи по - сезону	35	0,99	2,47	4,38	43,74	52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>13,55</b>	<b>15,35</b>	<b>83,05</b>	<b>564,22</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,08	9,58	85,80	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>19,31</b>	<b>16,03</b>	<b>61,81</b>	<b>474,00</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>32,86</b>	<b>31,38</b>	<b>144,86</b>	<b>1038,22</b>	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>16,85</b>	<b>14,80</b>	<b>93,59</b>	<b>578,14</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	9,51	11,08	11,66	184,50	294
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>23,01</b>	<b>20,44</b>	<b>121,19</b>	<b>772,63</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>39,86</b>	<b>35,24</b>	<b>214,77</b>	<b>1350,77</b>	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>427</b>	<b>19,13</b>	<b>15,37</b>	<b>78,45</b>	<b>528,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>20,17</b>	<b>10,99</b>	<b>106,24</b>	<b>634,21</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>39,30</b>	<b>26,35</b>	<b>184,69</b>	<b>1162,71</b>	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>22,86</b>	<b>16,08</b>	<b>103,43</b>	<b>650,32</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,08	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>18,93</b>	<b>16,93</b>	<b>59,38</b>	<b>471,95</b>	
<b>ИТОГО за весь день</b>		<b>41,79</b>	<b>33,00</b>	<b>162,81</b>	<b>1122,27</b>	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>18,08</b>	<b>13,77</b>	<b>69,35</b>	<b>420,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Рыба, припущенная в молоке	75	10,52	7,15	2,14	115,00	228
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого за обед:</b>	<b>682</b>	<b>20,63</b>	<b>21,40</b>	<b>71,01</b>	<b>574,41</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>38,71</b>	<b>35,17</b>	<b>140,36</b>	<b>994,81</b>	



Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>14,43</b>	<b>27,62</b>	<b>48,44</b>	<b>502,37</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,34	5,51	2,41	139,71	104
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>23,26</b>	<b>19,72</b>	<b>65,91</b>	<b>586,65</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>37,68</b>	<b>47,35</b>	<b>114,34</b>	<b>1089,02</b>	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>12,57</b>	<b>12,39</b>	<b>92,40</b>	<b>540,61</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Голубцы ленивые	170	15,00	9,99	21,53	232,69	298
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>22,07</b>	<b>13,03</b>	<b>74,36</b>	<b>510,09</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>34,64</b>	<b>25,41</b>	<b>166,76</b>	<b>1050,70</b>	



Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>17,25</b>	<b>17,83</b>	<b>56,97</b>	<b>470,03</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	5,11	14,16	131,89	84
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	9,51	11,08	11,66	184,50	294
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>25,36</b>	<b>21,14</b>	<b>98,96</b>	<b>722,84</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>42,62</b>	<b>38,97</b>	<b>155,93</b>	<b>1192,87</b>	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная	205	7,25	11,44	36,17	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Кисель витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	92,00	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>15,73</b>	<b>107,72</b>	<b>648,71</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Фрикадельки из кур	65	8,11	12,10	4,79	160,73	297
Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,90	310
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>665</b>	<b>19,84</b>	<b>22,88</b>	<b>72,93</b>	<b>588,35</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>39,13</b>	<b>38,61</b>	<b>180,66</b>	<b>1237,06</b>	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

17 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	116	12,50	22,27	2,37	259,84	210
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>461</b>	<b>24,69</b>	<b>28,89</b>	<b>64,77</b>	<b>617,34</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302
Тефтели II вариант	100	6,88	16,49	9,99	226,00	279
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
<b>Итого за обед:</b>	<b>697</b>	<b>19,54</b>	<b>22,58</b>	<b>97,05</b>	<b>702,15</b>	
<b>ИТОГО за весь день</b>		<b>44,23</b>	<b>51,47</b>	<b>161,82</b>	<b>1319,49</b>	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

18 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по - сезону	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>15,69</b>	<b>19,70</b>	<b>67,89</b>	<b>518,10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,25</b>	<b>20,50</b>	<b>78,04</b>	<b>603,65</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>38,94</b>	<b>40,19</b>	<b>145,93</b>	<b>1121,75</b>	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Птица отварная с соусом	90	19,19	21,13	0,41	268,36	288
Овощи по-сезону	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>31,67</b>	<b>29,48</b>	<b>71,10</b>	<b>692,73</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	83
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Рыба, запеченная с морковью	90	7,44	7,25	10,59	137,25	253
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>16,53</b>	<b>22,30</b>	<b>69,76</b>	<b>554,81</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>48,20</b>	<b>51,78</b>	<b>140,86</b>	<b>1247,54</b>	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>17,33</b>	<b>16,84</b>	<b>72,55</b>	<b>516,24</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>685</b>	<b>17,99</b>	<b>30,15</b>	<b>68,15</b>	<b>623,17</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>35,31</b>	<b>47,00</b>	<b>140,69</b>	<b>1139,41</b>	