

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептур или
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептур или
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	980	39,5	34,2	151,4	996,4	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептур или
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	550	19,1	19,4	89,8	611,6	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	27,4	30,7	103,2	761,0	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		113,1	108,1	446,8	3 100,4	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250					Сборник рецептур или
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или
БАТОН	60					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	560	18,3	18,7	93,1	689,0	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептур или
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или
КОТЛЕТЫ	100					Сборник рецептур или
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	950	33,7	40,6	147,0	1 065,1	
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					Сборник рецептур или
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	350	11,7	16,7	87,6	486,6	
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	270/50					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	28,2	20,1	116,6	734,7	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		99,2	101,4	466,7	3 147,4	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	750	18,8	19,1	130,0	840,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептур или
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	950	31,5	24,6	126,1	832,7	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ	150					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	350	18,6	21,4	98,1	556,9	
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептур или
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	28,5	20,9	121,1	754,1	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		104,4	91,3	509,1	3 199,7	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептур или
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептур или
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	980	37,3	35,4	136,2	909,4	
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЫЙ	150					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	550	24,8	12,6	104,5	646,7	
Ужин						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептур или
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	200					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	29,0	32,4	117,7	855,1	
Ужин 2						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15					Сборник рецептур или
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	215	6,7	4,5	27,6	176,7	
Всего за день:		117,6	103,4	466,4	3 149,1	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептур или
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептур или
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	580	30,3	44,8	87,5	818,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептур или
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	980	30,6	30,8	145,8	906,9	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150					Сборник рецептур или
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	350	18,7	21,2	88,9	508	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	670	28,9	23,7	99,7	726,7	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		115,8	125,8	443,9	3 130,6	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	584	21,8	22,3	103,5	615,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	970	30,0	34,1	156,8	1 037,8	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	350	18,8	18,6	86,1	582,8	
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/60					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	610	40,1	28,8	103,5	855,2	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,2	5,3	22,9	176,4	
Всего за день:		117,9	109,1	472,9	3 267,4	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					Сборник рецептур или
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	17,2	17,5	93,1	569,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	950	35,4	30,8	144,6	969,2	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ	150					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200					Сборник рецептур или
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	550	19,36	22,18	117,08	648,1	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептур или
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М	180					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	650	22,1	19,1	99,3	614,8	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		101,2	94,9	487,9	3 017,1	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептур или
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
БАТОН	50					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	550	17,8	19,7	88,3	611,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	870	31,3	35,4	128,4	945,5	
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					Сборник рецептур или
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	350	11,3	16,7	90,9	498,3	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/50					Сборник рецептур или
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	41,7	32,7	117,6	941,0	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		109,4	109,8	447,6	3 167,9	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	614	21,0	21,9	113,9	808,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептур или
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептур или
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	980	37,5	34,0	145,4	952,9	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептур или
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД	200					Сборник рецептур или
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	550	20,05	19,1	102,05	664,75	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептур или
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	22,3	30,6	99,1	710,1	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		108,2	110,9	482,4	3 306,8	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200					Сборник рецептур или
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	700	17,9	19,3	116,5	713,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М	180					Сборник рецептур или
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,0	134,6	916,7	
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЬИЙ	150					Сборник рецептур или
КОМПЮТ ИЗ ВИШНИ	200					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	350	22,9	12,3	85,8	548,7	
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептур или
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	600	27,9	19,6	119,5	724,7	
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептур или
БАТОН	30					Сборник рецептур или
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		110,3	91,5	478,8	3 075,4	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		1 096,9	1 046,1	4 702,4	31 561,7	
Среднее значение за период		109,7	104,6	470,2	3156,2	