

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ (1 смена)						
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 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:	500	15,50	15,40	67,53	470,72	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ (1 смена)						
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 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:	500	15,6	15,58	67,02	470,7	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					

ОБЕД (2 смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0	1,25	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 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:	730	27,95	27,01	116,96	822,73	
Дополнительный прием: молоко или кисломолочный продукт объемом не менее 200 мл в индивидуальной упаковке	не менее 200 мл					