

Согласовано
Директор

МБОУ «СОШ № 6»
И.Н. Барматина
«28» АВГУСТА 2022 г.

Утверждаю:
Врио директора НГ МУП
«Школьное питание»
Я.А. Коваль
«28» 2022 г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов для организации питания обучающихся с 7-11 лет
в общеобразовательных организациях
г. Нефтеюганска (сахарный диабет)**

Медицинская сестра диетическая:



Г.Ф. Курмакаева

Примерное меню

школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного для возрастной категории обучающихся 7-11 лет (в том числе для льготной категории обучающихся), на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (на период действия данного документа), ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ (редакция от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации»(с изм. доп., вступил в силу с 01.09.2020г. ст. 37), МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения, МР 2.4.0180-20.

При составлении примерного меню были учтены:

- 1) нормы потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных организациях;
- 2) рекомендуемая масса порций блюд;
- 3) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков;
- 4) ассортимент продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании обучающихся.

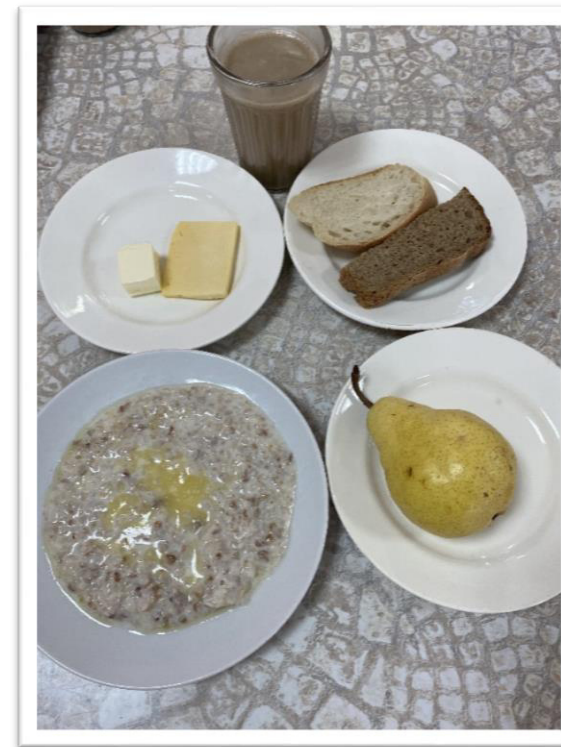
Неделя: первая День: первый

Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|--------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 97/04г. | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,0 |
| Масло сливочное | 6/2011г | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Каша молочная «Ассорти» | ТТК от 30.10.2013 | 200/5 | 4,7 | 6,78 | 24,80 | 179,20 |
| Какао с молоком | 694/2004 | 200 | 3,5 | 3,97 | 23,14 | 135,44 |
| Хлеб пшеничный в/с | <u>пром. производст.</u> | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром. производст.</u> | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (апельсины) | 368/2011 | 252,5 | 2,27 | 0,50 | 20,44 | 113,31 |
| Итого: | | 727,5 | | | | 636,35 |

Вариант: второй

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|--------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 97/2004 | 15 | 3,48 | 4,42 | - | 54,00 |
| Масло (порциями) | 96/2004 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 |
| Каша молочная «Дружба» | ТТК от 31.10.2013 | 200/5 | 4,77 | 6,78 | 23,87 | 175,58 |
| Кофейный напиток | ТТК от 17.02.2017 | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,55 | 95,1 |
| Батон столовый | <u>пром. производст.</u> | 1/35 | 2,66 | 0,98 | 17,99 | 91,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром. производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие (груша) | 368/2011 | 199,4 | 0,82 | 0,6 | 21,15 | 92,51 |
| Итого: | | 684,4 | | | | 606,89 |



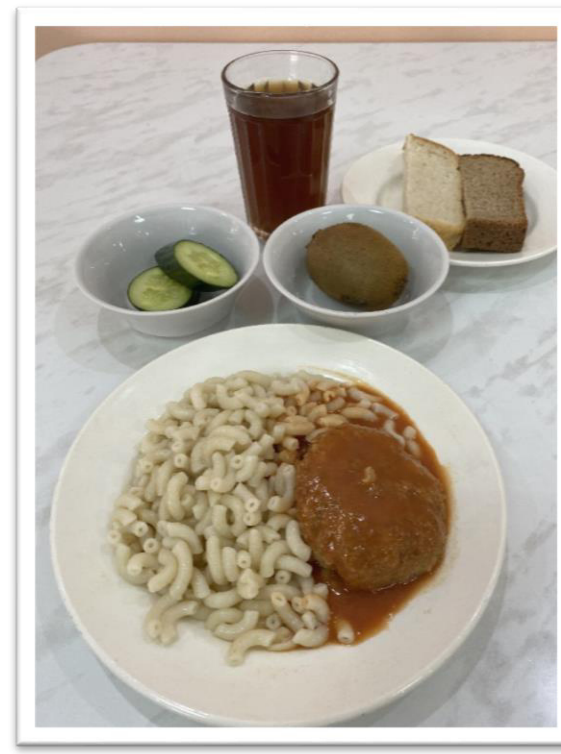
Неделя: первая День: второй

Вариант: первый

Вариант: второй

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Огурец порционно | 576/2004 | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 |
| Тефтели | 286/2011 | 80/80 | 11,33 | 12,53 | 14,19 | 215,0 |
| Макаронные изделия отварные | 516/2004 | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,0 |
| Хлеб пшеничный в/с | <u>пром.производст.</u> | 20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром.производст.</u> | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие(яблоки) | 368,2011 | 70 | 0,31 | 0,31 | 7,64 | 34,32 |
| Итого: | | 690 | | | | 617,22 |

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Биточек | 282/2011 | 80 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,00 |
| Соус томатный | 587/2004 | 30 | 0,018 | 0,10 | 0,10 | 22,73 |
| Макаронные изделия отварные | 516/2004 | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 200 | 0,20 | - | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный, высший сорт | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие(киви) | 368/2011 | 94 | 0,74 | 0,37 | 10,35 | 47,96 |
| Итого: | | 594 | | | | |



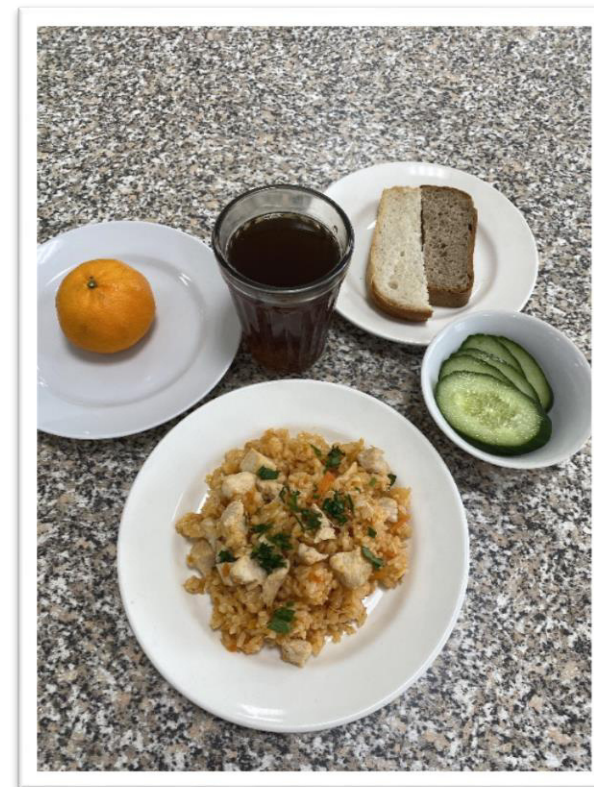
Неделя: первая День: третий

Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Птица запечённая | ТТК от 15.04.14 | 100 | 26,25 | 25,0 | 0,09 | 230,36 |
| Пюре картофельное | 520/2004 | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,0 |
| Кофейный напиток | ТТК 17.02.2017. | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,1 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (мандарин) | 368/2011 | 90 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,2 |
| Итого: | | | | | | 604,26 |
| | | 560 | | | | |

Вариант: второй

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 576/2004 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 6,60 |
| Плов «Школьный» (куриная грудка) | ТТК от 09.09.2021 | 50/150 | 15,2 | 13,00 | 34,13 | 325,4 |
| Напиток из шиповника | 705/2004 | 200 | 0,68 | 0,28 | 2,60 | 94,00 |
| Хлеб пшеничный, высший сорт | <u>пром производст.</u> | 1/30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие(мандарин) | 368/2011 | 56,3 | 0,52 | 0,13 | 4,87 | 25,71 |
| Итого: | | | | | | 566,3 |
| | | 566,3 | | | | |



Неделя: первая День: четвертый

Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче ская ценность, ккал |
|---|--------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Запеканка из творога/соус молочный сладкий | 297/1994,596/2004 | 150/50 | 23,37 | 17,57 | 33,65 | 335,84 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,0 |
| Хлеб пшеничный в/с | <u>пром. производст.</u> | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром. производст.</u> | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 368/2011 | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,44 | 37,92 |
| Итого: | | 535 | | | | 536,16 |



Вариант: второй

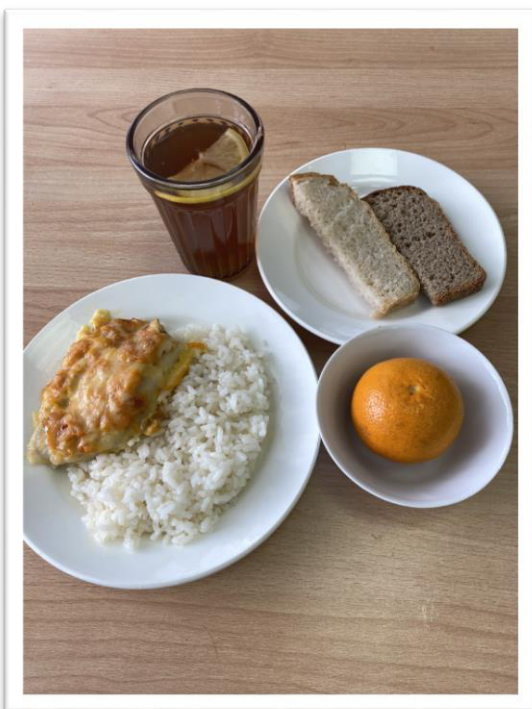
| Прием пищи, наименование блюда | № <u>рецептуры</u> | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Масло (порциями) | 96/2004 | 10,5 | 0,084 | 7,61 | 0,13 | 69,30 |
| Пудинг из творога/соус шоколадный | ТТК от 25.10.2018 616/2004 | 150/25 | 22,77 | 16,23 | 37,1 | 345,15 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,80 |
| Батон столовый | <u>пром. производст.</u> | 1/30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | | 415,5 | | | | 611,85 |



Неделя: первая День: пятый

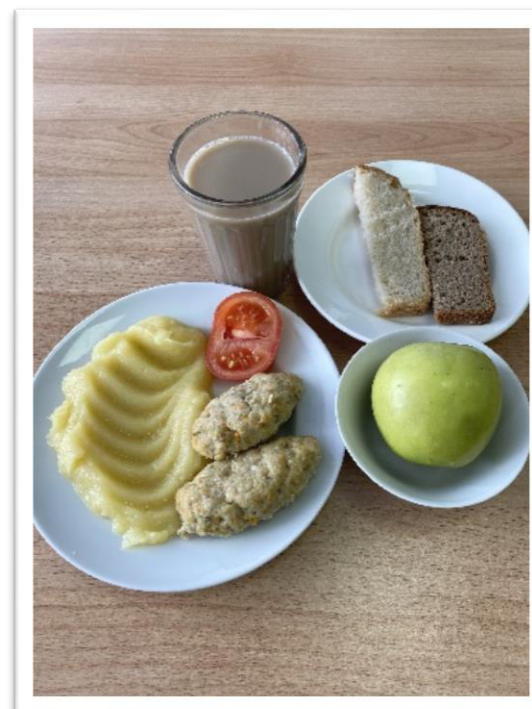
Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Рыба запечённая под овощами | 29.11.2014. | 100 | 10,3 | 6,6 | 3,0 | 102,0 |
| Рис отварной | 511/2004 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 209,7 |
| Чай с лимоном | 686/2004 | 200/15/7 | 0,2 | - | 14,0 | 56 |
| Хлеб пшеничный в/с | <u>пром.производст.</u> | 40 | 3,16 | 0,36 | 20,08 | 99,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром.производст.</u> | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (мандарины) | 368/2011 | 124 | 0,91 | 0,22 | 8,59 | 44,61 |
| Итого: | | 656 | | | | 543,51 |



Вариант: второй

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|------|------------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Котлета рыбная любительская | 390/2004 | 100 | 13,48 | 4,22 | 10,68 | 135,00 |
| Пюре картофельное/помидор свежий | 520/2004 576/2004 | 150/30 | 3,81 | 6,81 | 23,04 5 | 175,40 |
| Чай с молоком | 630/1994 | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,80 |
| Хлеб пшеничный, высший сорт | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие(яблоко) | 368/2011 | 163,5 | 0,61 | 0,61 | 15,93 | 68,06 |
| Итого: | | 683,5 | | | | 558,86 |



Неделя: вторая День: первый

Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Сыр порционно | 97/2004 | 30 | 6,96 | 8,86 | - | 108,0 |
| Каша молочная геркулесовая | 185/2011 | 200/5 | 6,4 | 8,9 | 25,49 | 207,2 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,8 |
| Хлеб пшеничный в/с | <u>пром производст.</u> | 20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром производст.</u> | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (груша) | 368/2011 | 157,5 | 1,86 | 0,41 | 16,74 | 71,79 |
| Итого: | | 632,5 | | | | 587,39 |

Вариант: второй

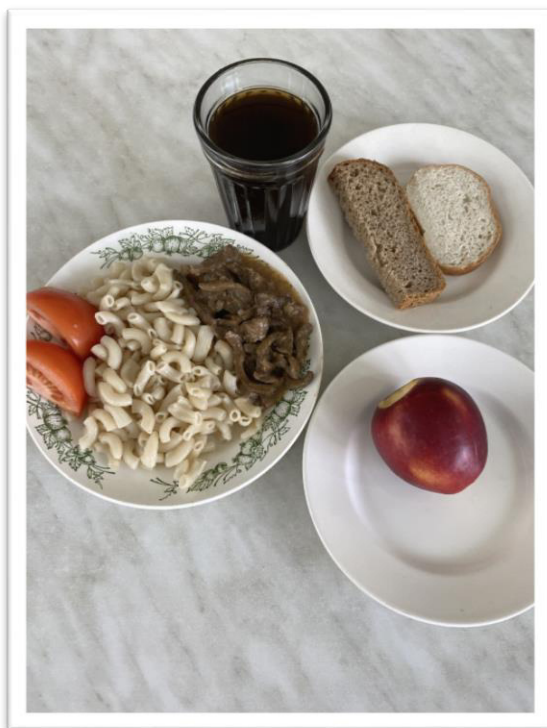
| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 97/2004 | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,00 |
| Масло (порциями) | 96/2004 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Каша молочная рисовая | 185/2011 | 200/5 | 2,2 | 8,2 | 21,00 | 172,0 |
| Кофейный напиток | ГТК от 17.02.2017 | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,55 | 95,10 |
| Батон столовый | <u>пром производст.</u> | 1/30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие(груша) | 368/2011 | 214,5 | 0,82 | 0,6 | 20,85 | 95,10 |
| Итого: | 368/2011 | 689,5 | | | | 574,80 |



Неделя: вторая День: второй

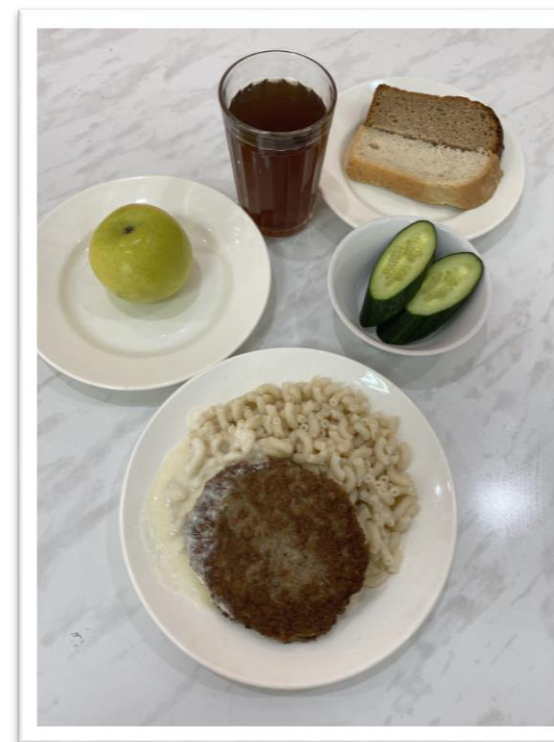
Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Помидор свежий порционно | 576/2004 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 |
| Печень тушеная в сметанном соусе | 439/2004 | 100 | 14,0 6 | 8,46 | 8,05 | 96,05 |
| Макаронные изделия отварные | 516/2004 | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| Напиток из шиповника | 94/2004 | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 94,0 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 40 | 3,16 | 0,36 | 20,08 | 99,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 368/2011 | 105,5 | 0,42 | 0,42 | 10,33 | 46,42 |
| Итого: | | 675,5 | | | | 601,97 |



Вариант: второй

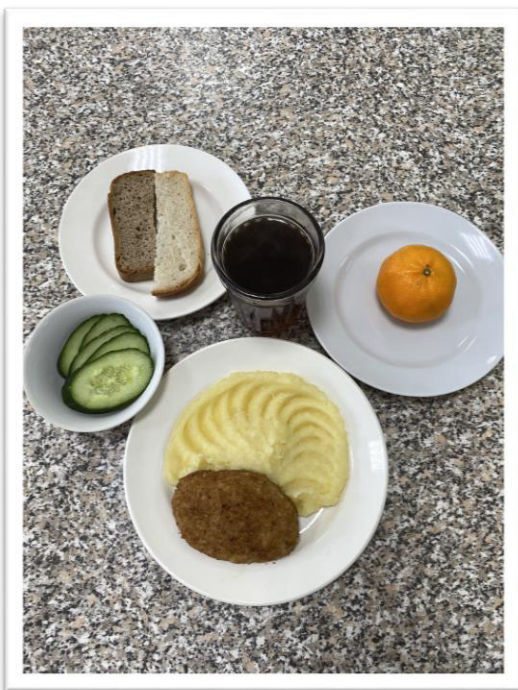
| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 576/2004 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 6,60 |
| Блинчики из печени/ соус сметанный | ТТК от 24.09.2021 600/2004 | 80/30 | 16,07 | 11,93 | 12,05 | 185,46 |
| Макаронные изделия отварные | 516/2004 | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 200 | 0,20 | - | 14,00 | 56,00 |
| Хлеб пшеничный, высший сорт | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие(яблоко) | 368/2011 | 127 | 0,45 | 0,45 | 11,11 | 46,89 |
| Итого: | | 687 | | | | 597,05 |



Неделя: вторая День: третий

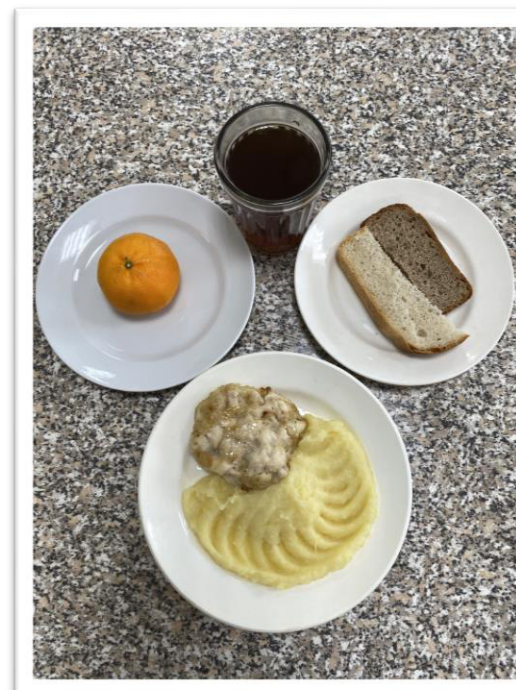
Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 576/2004 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 |
| Котлета «Классическая» | ТТК 19.02.2019. | 100 | 14,86 | 12,13 | 14,21 | 225,45 |
| Пюре картофельное | 520/2004 | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,0 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 200 | 0,2 | - | 14,0 | 56,0 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 474,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (мандарины) | 368/2011 | 56,2 | 0,48 | 0,12 | 4,55 | 23,06 |
| Итого | | 616,2 | | | | 582,31 |



Вариант: второй

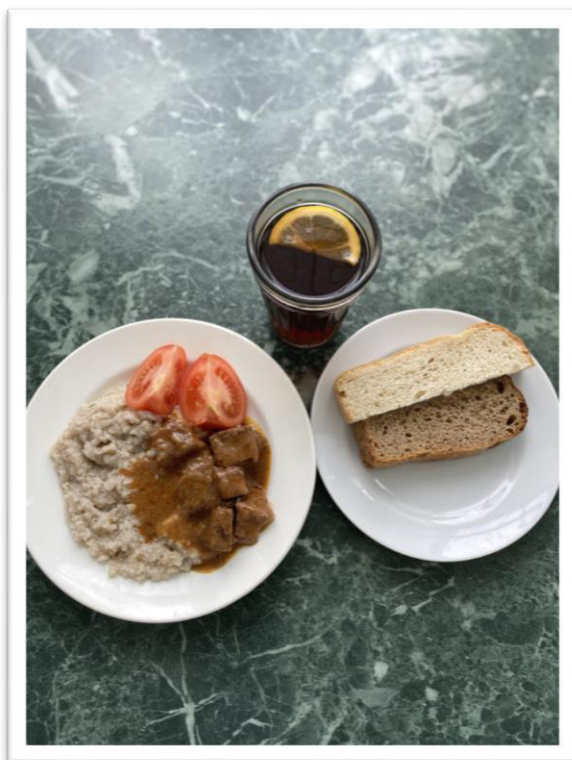
| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Котлета Аппетитная | ТТК06.04.2021 | 90 | 14,46 | 16,47 | 8,66 | 240,83 |
| Пюре картофельное | 520/2004 | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,00 |
| Напиток из шиповника | 705/2004 | 200 | 0,68 | 0,28 | 2,60 | 94,00 |
| Хлеб пшеничный, высший сорт | <u>пром. производст.</u> | 1/20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром. производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие(мандарин) | 368/2011 | 74,3 | 0,49 | 0,12 | 4,5 | 23,67 |
| Итого: | | 554,3 | | | | 603,10 |



Неделя: вторая День: четвертый

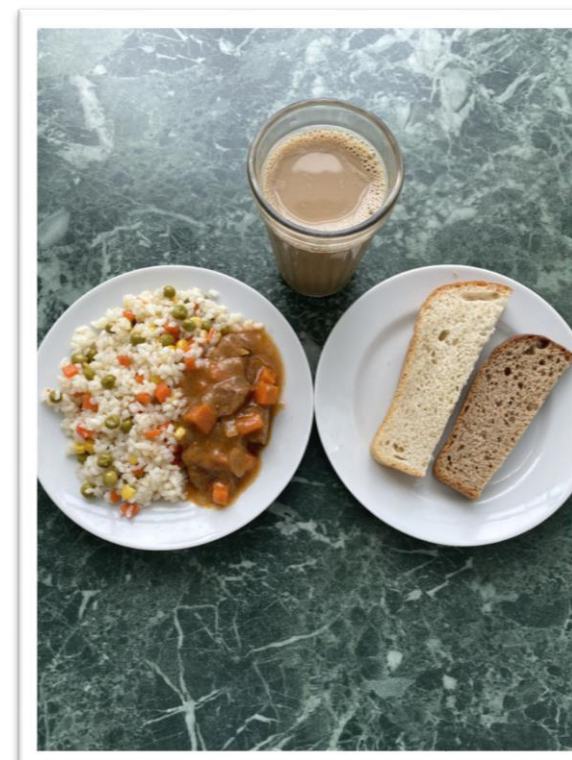
Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Гуляш | 437/2004 | 100 | 14,4 | 13,72 | 3,27 | 194,16 |
| Каша ячневая/помидор св. | Таблица 4/2004 576/2004 | 150/53,3 | 5,38 | 6,25 | 33,97 | 217,75 |
| Чай с лимоном | 686/2004 | 200/15/7 | 0,2 | - | 14,0 | 56,0 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Итого | | 575,3 | | | | 574,31 |



Вариант: второй

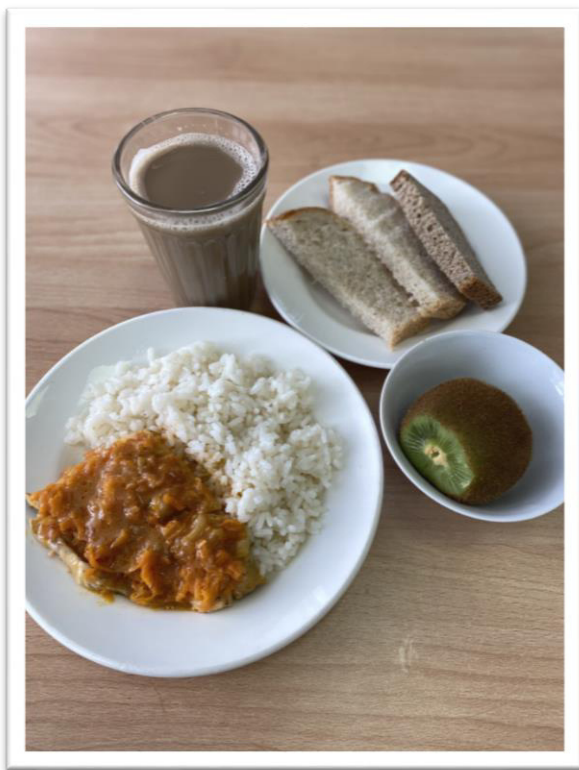
| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Мясо тушёное | 436/2004 | 100 | 15,77 | 17,27 | 3,47 | 222,45 |
| Рис с овощами | 246/2004 | 150 | 3,45 | 4,65 | 30,45 | 177 |
| Кофейный напиток | ТТК от 17.02.2017 | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,55 | 95,10 |
| Хлеб пшеничный, высший сорт | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром.производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Итого: | | 490 | | | | 576,15 |



Неделя: вторая День: пятый

Вариант: первый

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|--------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Рыба тушеная с овощами | 374/2004 | 100 | 10,6 | 5,4 | 5,6 | 115,0 |
| Рис отварной | 511/2004 | 150 | 4,25 | 6,26 | 42,78 | 209,7 |
| Кофейный напиток | 17.02.2017. | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,1 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 40 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 99,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,0 |
| Фрукты свежие (киви) | 368/2011 | 135,5 | 0,74 | 0,37 | 7,50 | 47,12 |
| Итого: | | 645,5 | | | | 598,12 |



Вариант: второй

| Прием пищи, наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергети ческая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|---|
| | | | Б | Ж | У, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| Омлет натуральный | 284/1994 | 160/5 | 14,5 | 28,02 | 2,79 | 322,00 |
| Чай с молоком | 630/1994 | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,80 |
| Хлеб пшеничный, высший сорт | <u>пром. производст.</u> | 1/20 | 1,58 | 0,18 | 10,04 | 49,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | <u>пром. производст.</u> | 1/20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 |
| Фрукты свежие(груша) | 368/2011 | 204 | 0,82 | 0,6 | 21,15 | 90,40 |
| Итого: | | 500 | | | | 592,80 |

