

Согласовано

Руководитель



С. А. Касеев

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»



Набиуллин Р.Р.

Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

[Подпись]



Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**
Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
	Всего в Завтрак		11,41	7,71	66,95	426
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23	261
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
	Всего в Обед		27,92	29,66	98,28	846
	Всего в день		39,34	37,37	165,23	1 272

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1	174
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		17,58	14,38	73,16	480
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22210	Уха с крупой	215/15	5,37	1,23	12,73	84
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
	Всего в Обед		25,89	17,04	83,27	688
	Всего в день		43,47	31,42	156,43	1 168

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
КП22176	Картофельное пюре	140	0,47	2,33	18,78	111

КП22127	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			8,83	11,6	48,16	410
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	175
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			26,52	16,53	102,67	857
Всего в день			35,36	28,13	150,83	1 267

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22154	Салат из моркови	100	2,02	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			22,43	23,1	73,2	554
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			11,36	13,06	117,25	804
Всего в день			33,79	36,16	190,44	1 358

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			13,43	12,59	58,81	471
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			28,51	19,23	107,32	778
Всего в день			41,94	31,82	166,13	1 249

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак		18,31	30,15	53,73	557
	Обед					
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
	Всего в Обед		21,07	14,6	74,64	756
	Всего в день		39,38	44,75	128,37	1 313

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22103	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак		21,41	25,95	65,03	566
	Обед					
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	5,12	6,23	10,75	120
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
	Всего в Обед		21,09	18,76	86,88	652
	Всего в день		42,51	44,71	151,91	1 218

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		18,07	22,17	41,73	436
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167

ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			19,38	20,56	110,01	860
Всего в день			37,45	42,73	151,74	1 296

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			24,66	14,65	62,55	518
	Обед					
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гренками	220/10	6,9	3,99	38,33	230
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	98
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			33,82	25,12	106,82	892
Всего в день			58,48	39,77	169,37	1 409

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежзамороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			13,9	9,99	46,81	439
	Обед					
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,5	4,19	10,07	84
КП22167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			11,96	10,41	85,01	593
Всего в день			25,86	20,4	131,82	1 031
Итого			397,57	357,26	1 562,28	12 581
Среднее за период			39,76	35,73	156,23	1 258
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,64	25,56	49,67	

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**
Диета:



на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
	Всего в Завтрак		12,18	8,27	71,51	453
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22155	Плов из куриного филе	230	23,61	23,92	23,31	353
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
	Всего в Обед		35,45	37,01	110,61	998
	Всего в день		47,62	45,28	182,11	1 451

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		19,15	16,41	81,53	538
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
КП22211	Уха с крупой	230/20	5,84	1,34	13,84	91
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
	Всего в Обед		31	21,05	96,74	817
	Всего в день		50,15	37,47	178,27	1 355

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
КП22176	Картофельное пюре	170	0,57	2,83	22,81	135

КП22127	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			9,18	13,55	53,79	454
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			28,12	17,33	109,29	921
Всего в день			37,3	30,88	163,08	1 375

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27	307
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			27,56	28,3	78,27	630
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			12,64	13,69	123,36	865
Всего в день			40,2	41,99	201,63	1 495

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			16,52	13,75	67,45	532
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,5	26,84	109
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			30,32	20,2	114,03	838
Всего в день			46,84	33,96	181,48	1 370

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак		21,15	33,83	58,47	621
	Обед					
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
	Всего в Обед		22,35	15,18	78,13	808
	Всего в день		43,5	49,01	136,6	1 429

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22104	Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8	36,53	241
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак		23,28	27,95	74,16	626
	Обед					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	6,4	7,79	13,44	150
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
	Всего в Обед		24,76	22,14	96,31	749
	Всего в день		48,04	50,09	170,47	1 375

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		23,09	27,01	46,03	516
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180

ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			21,73	22,41	122,44	961
Всего в день			44,82	49,42	168,47	1 478

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	299
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			27,46	16,45	74,08	592
	Обед					
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230/20	7,5	4,33	41,67	250
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			36,72	26,95	121,41	1 002
Всего в день			64,18	43,4	195,5	1 594

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			14,07	10,82	53,52	478
	Обед					
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	1,64	4,55	10,95	91
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			13,44	11,26	90,33	650
Всего в день			27,51	22,08	143,85	1 128
Итого			450,16	403,57	1 721,45	14 050
Среднее за период			45,02	40,36	172,14	1 405
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,82	25,85	49,01	