



*МОБУ СОШ с. Мирный
Касеев С.М.*

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.





**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Начальные классы

1-ая неделя/Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны отварные с томатным соусом | 180 | 7,5 | 7,5 | 21 | 210 | КП24030 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 4 | 24 | 180 | КП24044 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Сыр порционный | 12 | 2,8 | 3,5 | 0 | 44 | КП24060 |
| Фрукты свеж. (шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | КП24061 |
| Всего в Завтрак | | 532 | 16 | 15,88 | 67,8 | 575 |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,4 | 5,98 | 26,12 | 165 | КП24026 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,8 | 5,4 | 27 | 180 | КП24049 |
| Котлеты куриные с соусом томатным | 90 | 12 | 8 | 19 | 293 | КП24032 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | | 705 | 23,76 | 24 | 101 | 818 |
| Всего в день | | 1237 | 39,76 | 39,88 | 168,8 | 1393 |

1-ая неделя/Вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная | 170 | 8 | 6,1 | 25 | 240 | КП24048 |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90 | 6,4 | 9,42 | 33,6 | 120 | КП24057 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | | 500 | 16,8 | 16 | 78,1 | 481 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 8 | 7,88 | 17,32 | 111 | КП24012 |
| Солянка из сборных овощей | 150 | 1,2 | 0,5 | 16,3 | 108 | КП24064 |
| Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным | 90 | 9 | 11 | 31 | 231 | КП24040 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 119 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | | 705 | 23,46 | 24,1 | 108 | 722 |
| Всего в день | | 1205 | 40,26 | 40,1 | 186,1 | 1203 |

1-ая неделя/Среда

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Спагетти отварные с овощами | 190 | 6,91 | 6,35 | 30 | 200 | КП24049 |
| Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным | 80 | 7,6 | 10,98 | 22,3 | 155 | КП24008 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 11,38 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | | 510 | 16,91 | 17,81 | 70,18 | 476 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 60 | 2 | 1,2 | 4,6 | 33 | КП24063 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200 | 9 | 10 | 4,6 | 147 | КП24018 |
| Картофель и овощи, тушеные в соусе с куриным фаршем | 190 | 7 | 9,18 | 42,42 | 280 | КП24034 |
| Компот яблочный | 200 | 1,6 | 0 | 29 | 111 | КП24055 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 715 | 23,96 | 25 | 103 | 724 | |
| Всего в день | 1225 | 40,87 | 42,81 | 173,18 | 1200 | |

1-ая неделя / Четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из говядины | 160 | 12 | 13,52 | 43,1 | 330 | КП24050 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Фрукты свеж. (шт.) | 100 | 1,5 | 1,9 | 9,8 | 47 | КП24058 |
| Всего в Завтрак | 500 | 15,9 | 15,9 | 72,4 | 498 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками | 200 | 9 | 6,2 | 37 | 217 | КП24010 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 4 | 6 | 15,2 | 200 | КП24052 |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 90 | 6 | 8 | 26,22 | 86,3 | КП24007 |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон) | 200 | 0,2 | 0,2 | 12 | 50 | КП24056 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 705 | 23,56 | 25,02 | 112,8 | 706,3 | |
| Всего в день | 1205 | 39,46 | 40,92 | 185,2 | 1204,3 | |

1-ая неделя / Пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Картофельное пюре | 170 | 4,5 | 4 | 22 | 180 | КП24051 |
| Биточки рыбные с соусом томатным | 90 | 7,7 | 11,32 | 30,1 | 183 | КП24033 |
| Чай витаминизированный "Витошка" | 200 | 1 | 0 | 2 | 54 | КП24046 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 500 | 15,4 | 15,8 | 67,1 | 511 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной | 200 | 4,6 | 3 | 12 | 170 | КП24015 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,8 | 5,4 | 27 | 180 | КП24049 |
| Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным | 90 | 7,6 | 10,98 | 19,62 | 155 | КП24008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 119 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 705 | 23,26 | 24,1 | 102 | 777 | |
| Всего в день | 1205 | 38,66 | 39,9 | 169,1 | 1288 | |

2-ая неделя / Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Бел. и | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны отварные с маслом | 170 | 4,7 | 6,8 | 16 | 226,7 | КП24052 |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 90 | 6 | 8 | 26,22 | 86,3 | КП24007 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 4 | 24 | 180 | КП24044 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 500 | 16 | 19,28 | 79,22 | 587 | |

| Обед | | | | | | |
|---|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | № рецептуры |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 6,55 | 5,98 | 26,12 | 165 | КП24026 |
| Плов из говядины | 150 | 11,69 | 13,2 | 42 | 315 | КП24050 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Фрукты свеж (шт.) | 100 | 1,5 | 1,9 | 9,8 | 47 | КП24061 |
| Всего в Обед | 715 | 24,3 | 25,7 | 106,8 | 707 | |
| Всего в день | 1215 | 40,3 | 44,98 | 186,02 | 1294 | |

2-ая неделя/Вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 6 | 6,12 | 30,4 | 204 | КП24049 |
| Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным | 90 | 7 | 9,4 | 17,6 | 146 | КП24005 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 500 | 15,4 | 16 | 67,5 | 471 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 8 | 7,88 | 17,32 | 111 | КП24012 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,9 | 3,8 | 12,3 | 149 | КП24051 |
| Биточки рыбные с соусом томатным | 90 | 7,7 | 11,32 | 30,1 | 183 | КП24033 |
| Компот яблочный | 200 | 1,6 | 0 | 29 | 111 | КП24055 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 705 | 25,56 | 27,62 | 111,1 | 707 | |
| Всего в день | 1205 | 40,96 | 43,62 | 178,6 | 1178 | |

2-ая неделя/Среда

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 170 | 6,6 | 9,2 | 20 | 266 | КП24053 |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90 | 6,4 | 9,42 | 33,6 | 120 | КП24057 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,3 | 1 | 65 | КП24047 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 500 | 15,5 | 19,4 | 67,6 | 545 | |
| Обед | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 5 | 4 | 13 | 105 | КП24020 |
| Макаронные отварные с маслом | 150 | 4 | 6 | 15,2 | 200 | КП24052 |
| Котлеты куриные с соусом томатным | 90 | 12 | 10 | 31 | 183 | КП24032 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 119 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 705 | 26,26 | 24,72 | 102,58 | 760 | |
| Всего в день | 1205 | 41,76 | 44,12 | 170,18 | 1305 | |

2-ая неделя/Четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------|----------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Спагетти отварные с овощами | 230 | 12,3 | 14,2 | 40,9 | 255 | КП24189 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Кеке для детского питания | 32 | 1 | 1,2 | 9 | 98 | КП24059 |
| Всего в Завтрак | 502 | 15,7 | 15,88 | 69,4 | 474 | |

| Обед | | | | | | |
|---|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Салат из белокачанной капусты | 90 | 2,5 | 1,8 | 6,9 | 49,5 | КП24063 |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,4 | 4,8 | 11,8 | 95,6 | КП24016 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем | 150 | 14,04 | 12,78 | 57,02 | 450 | КП24035 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 705 | 23,5 | 24 | 104,6 | 775,1 | |
| Всего в день | 1207 | 39,2 | 39,88 | 174 | 1249,1 | |

2-ая неделя/Пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Картофельное пюре | 170 | 4,5 | 4 | 22 | 180 | КП24051 |
| Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным | 90 | 9 | 11 | 31 | 231 | КП24040 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,3 | 1 | 65 | КП24047 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,2 | 0,48 | 13 | 94 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 500 | 16 | 15,78 | 67 | 570 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар) | 90 | 1 | 4,3 | 5,2 | 18,2 | КП24062 |
| Суп картофельный с бобовыми и гренками | 200 | 9 | 5,2 | 26 | 217 | КП24010 |
| Плов из говядины | 150 | 11,69 | 13,2 | 42 | 315 | КП24050 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 119 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 1,93 | 0,42 | 11,38 | 82 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,43 | 4,2 | 11 | 71 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 705 | 26,95 | 27,42 | 116,58 | 822,2 | |
| Всего в день | 1205 | 42,95 | 43,2 | 183,58 | 1392,2 | |
| Итого: | | 404,18 | 419,41 | 1774,76 | 12706,6 | |



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



Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Старшие классы

1-ая неделя/Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны отварные с томатным соусом | 200 | 9,6 | 11,2 | 37,95 | 291 | КП24030 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 4 | 16 | 180 | КП24044 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Сыр порционный | 12 | 2,8 | 3,5 | 0 | 44 | КП24060 |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | КП24061 |
| Всего в Завтрак | | 562 | 18,65 | 19,7 | 80 | 679 |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2 | 5 | 10 | 98 | КП24021 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6 | 5,4 | 30 | 210 | КП24049 |
| Котлеты куриные с соусом томатным | 100 | 13 | 10 | 25 | 320 | КП24037 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | | 815 | 26,92 | 26,54 | 100,8 | 855 |
| Всего в день | | 1377 | 45,57 | 46,24 | 180,8 | 1534 |

1-ая неделя/Вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная | 210 | 11 | 8,6 | 38 | 240 | КП24048 |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90 | 5,4 | 9 | 13,5 | 120 | КП24057 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | | 550 | 19,35 | 18,2 | 74,25 | 504 |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 9 | 3 | 16 | 114 | КП24012 |
| Солянка из сборных овощей | 180 | 1,2 | 0,5 | 6,7 | 110 | КП24064 |
| Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным | 100 | 10 | 16 | 28 | 267 | КП24041 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 132 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | | 815 | 26,82 | 25,74 | 101 | 823 |
| Всего в день | | 1365 | 46,17 | 43,94 | 175,25 | 1327 |

1-ая неделя/Среда

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Спагетти отварные с овощами | 200 | 7,5 | 7,1 | 32,4 | 230 | КП24189 |
| Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным | 100 | 9 | 11 | 22,3 | 171 | КП24192 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | | 550 | 19,45 | 18,7 | 77,45 | 545 |

| Обед | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | № рецептуры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,1 | 2,2 | 5,6 | 38 | КП24063 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 250 | 10 | 11 | 7 | 189 | КП24022 |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем | 190 | 7 | 6 | 29 | 280 | КП24034 |
| Компот яблочный | 200 | 1,6 | 0 | 29 | 111 | КП24055 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 825 | 26,42 | 25,34 | 99,9 | 818 | |
| Всего в день | 1375 | 45,87 | 44,04 | 177,35 | 1363 | |

1-ая неделя /Четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из говядины | 200 | 12,9 | 14 | 41 | 339 | КП24050 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Фрукты свеж. (шт.) | 100 | 1,5 | 1,9 | 9,8 | 47 | КП24058 |
| Всего в Завтрак | 550 | 17,35 | 16,5 | 73,55 | 530 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми и гренками | 250 | 8 | 7 | 18 | 335 | КП24010 |
| Макаронные отварные с маслом | 180 | 6 | 5,5 | 30 | 227 | КП24052 |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 100 | 7 | 8 | 18 | 146 | КП24039 |
| Компот из свежих плодов (яблоко, лимон) | 200 | 0,2 | 0,2 | 12 | 50 | КП24056 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 815 | 26,92 | 26,84 | 107,3 | 958 | |
| Всего в день | 1365 | 44,27 | 43,34 | 180,85 | 1488 | |

1-ая неделя/Пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 5,5 | 4,2 | 24 | 167 | КП24051 |
| Биточки рыбные с соусом томатным | 100 | 8,7 | 12 | 24 | 189 | КП24036 |
| Чай витаминизированный "Витошка" | 200 | 1 | 0 | 2 | 54 | КП24046 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 550 | 17,95 | 16,8 | 66,25 | 527 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной | 250 | 5,6 | 4 | 14 | 186 | КП24023 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,8 | 5,4 | 27 | 180 | КП24049 |
| Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным | 100 | 8 | 10,3 | 15 | 175 | КП24009 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 132 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 815 | 26,02 | 25,94 | 106,3 | 873 | |
| Всего в день | 1365 | 43,97 | 42,74 | 172,55 | 1400 | |

2-ая неделя/Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Макаронные отварные с маслом | 200 | 5,7 | 7 | 18 | 234 | КП24052 |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 100 | 7 | 8 | 18 | 146 | КП24039 |
| Какао с молоком | 200 | 3,1 | 4 | 16 | 180 | КП24044 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 550 | 18,55 | 19,6 | 68,25 | 677 | |

| Обед | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | № рецептуры |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 7,4 | 4,6 | 30 | 168 | КП24021 |
| Плов из говядины | 180 | 11 | 14 | 35 | 398 | КП24050 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 1,5 | 1,9 | 9,8 | 47 | КП24061 |
| Всего в Обед | 815 | 25,82 | 26,64 | 110,6 | 840 | |
| Всего в день | 1365 | 44,37 | 46,24 | 178,85 | 1517 | |

2-ая неделя/Вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,7 | 7,6 | 35 | 251 | КП24049 |
| Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным | 100 | 8 | 10 | 11 | 168 | КП24042 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 550 | 18,65 | 18,2 | 68,75 | 563 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 8 | 4 | 17 | 125 | КП24012 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,9 | 4,2 | 12,3 | 176 | КП24051 |
| Биточки рыбные с соусом томатным | 100 | 7,7 | 10 | 24 | 210 | КП24036 |
| Компот яблочный | 200 | 1,6 | 0 | 29 | 111 | КП24055 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 815 | 26,92 | 24,34 | 111,6 | 822 | |
| Всего в день | 1365 | 45,57 | 42,54 | 180,35 | 1385 | |

2-ая неделя/Среда

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 210 | 8,3 | 10,4 | 34 | 320 | КП24053 |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90 | 6,9 | 6 | 18 | 110 | КП24057 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,3 | 1 | 65 | КП24047 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 550 | 18,25 | 17,3 | 69,25 | 612 | |
| Обед | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 250 | 5 | 4 | 13 | 105 | КП24020 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 5 | 6 | 28 | 200 | КП24052 |
| Котлеты куриные с соусом томатным | 100 | 13 | 10 | 25 | 310 | КП24037 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 132 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 815 | 29,62 | 26,24 | 116,3 | 947 | |
| Всего в день | 1365 | 47,87 | 43,54 | 185,55 | 1559 | |

2-ая неделя/Четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Спагетти отварные с овощами | 270 | 15,4 | 18,4 | 50,9 | 305 | КП24189 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Кекс для детского питания | 32 | 1 | 1,2 | 9 | 98 | КП24059 |
| Всего в Завтрак | 552 | 19,35 | 20,2 | 82,65 | 547 | |

| Обед | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------|
| Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,8 | 2,1 | 7,2 | 52 | КП24063 |
| Суп-лапша домашняя | 250 | 4 | 5,8 | 19 | 107 | КП24016 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем | 180 | 11,5 | 10 | 40 | 450 | КП24035 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 27 | КП24045 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 815 | 23,22 | 24,04 | 102 | 836 | |
| Всего в день | 1367 | 42,57 | 44,24 | 184,65 | 1383 | |

2-ая неделя/Пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 6 | 5 | 24 | 167 | КП24051 |
| Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным | 100 | 10 | 14 | 35 | 254 | КП24041 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,3 | 1 | 65 | КП24047 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,75 | 0,6 | 16,25 | 117 | ХЛЕБПШН |
| Всего в Завтрак | 550 | 19,05 | 19,9 | 76,25 | 603 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар) | 100 | 2 | 4,5 | 10 | 110 | КП24062 |
| Суп картофельный с бобовыми и гренками | 250 | 10 | 5 | 16 | 162 | КП24024 |
| Плов из говядины | 180 | 6,66 | 11,25 | 30 | 281 | КП24050 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,1 | 21 | 132 | КП24054 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,48 | 0,54 | 14,63 | 105 | ХЛЕБПШН |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,67 | 95 | ХЛЕБРЖ |
| Всего в Обед | 815 | 25,28 | 26,99 | 106,3 | 885 | |
| Всего в день | 1365 | 44,33 | 46,89 | 182,55 | 1488 | |
| Итого: | | 450,56 | 443,75 | 1798,75 | 14444 | |