

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы 1 смена**
Диета: **завтрак 59,76, обед 67,12**



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		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			12,42	7,31	72,65	413
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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			29,49	30,63	120,75	830
Всего в день			41,9	37,94	193,4	1 244

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			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			27,36	17,91	101,14	673
Всего в день			44,94	32,29	174,3	1 153

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 тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			9,83	11,2	53,86	397

Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			28,09	17,49	125,15	842
Всего в день			37,92	28,69	179,01	1 239

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	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			23,43	23,2	78,9	541
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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			12,93	14,03	139,72	789
Всего в день			36,36	37,23	218,62	1 330

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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			14,43	12,69	64,51	458
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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			30,08	20,19	129,8	762
Всего в день			44,5	32,88	194,31	1 220

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		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			18,31	29,65	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 свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			22,64	15,56	97,12	740
Всего в день			40,95	45,21	150,85	1 297

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
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
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 пшенной 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			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			22,56	19,62	104,76	636
Всего в день			43,97	45,57	169,79	1 202

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		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	21,67	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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			20,95	21,52	132,48	845
Всего в день			39,02	43,19	174,21	1 281

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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			25,66	14,75	68,25	505

Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			35,39	26,08	129,3	876
Всего в день			61,05	40,83	197,55	1 381

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	6,2	7	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			12,5	10,19	52,61	419
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			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			13,42	11,27	102,89	577
Всего в день			25,92	21,46	155,5	996
Итого			416,53	365,29	1 807,54	12 343
Среднее за период			41,65	36,53	180,75	1 234
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,5	26,63	58,57	

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы 1 смена**
Диета: **затрак 67,21, обед 77,54**



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		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак		13,18	7,87	77,21	440
	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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед		37,18	38,19	137,42	982
	Всего в день		50,36	46,06	214,63	1 422

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			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед		32,64	22,14	118,96	801
	Всего в день		51,78	38,55	200,48	1 339

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 тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак		10,18	13,15	59,49	442

Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	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 свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			29,85	18,51	136,11	904
Всего в день			40,04	31,66	195,59	1 346

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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			28,56	28,4	83,97	618
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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			14,37	14,87	150,18	848
Всего в день			42,93	43,27	234,14	1 466

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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			17,52	13,85	73,15	519
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			32,05	21,39	140,84	821
Всего в день			49,57	35,24	213,99	1 340

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		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			21,15	33,33	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 свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			24,09	16,36	104,94	792
Всего в день			45,24	49,69	163,41	1 413

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
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
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 пшенной 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			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			26,39	23,22	118,52	732
Всего в день			49,67	51,17	192,68	1 358

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		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	26,51	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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			23,46	23,59	149,25	945
Всего в день			46,55	50,1	195,28	1 461

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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			28,46	16,55	79,78	580

Обед						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	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
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			38,45	28,13	148,23	985
Всего в день			66,91	44,68	228,01	1 565

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	6,2	7	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			12,67	11,02	59,32	459
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			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	70	5,6	0,84	32,48	163
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			15,08	12,34	112,54	633
Всего в день			27,74	23,37	171,86	1 092
Итого			470,8	413,78	2 010,08	13 801
Среднее за период			47,08	41,38	201,01	1 380
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,64	26,98	58,26	