

Согласовано

Утверждаю

Руководитель *Э.И.Исмаилов* Директор ООО «Центр питания»

М.И.Абдрахманова

Абдрахманова Р.И



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 зимний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.01.23-28.02.23)

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

Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
 Диета:

**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						
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,4	0,8	21,4	97
КП22379	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный.	260	11,6	12,3	36,1	335
Всего в Завтрак			15,2	13,1	64	459
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	185	5,67	10,17	21,38	230
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			21,05	19,85	87,14	736
Всего в день			36,25	32,95	151,14	1 195

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	5,07	7,26	21,57	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			16	15,46	60	494
Обед						
КП22011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	7,59	14,28	184
КП22325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	190	4,89	8,2	9,96	225
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			21,05	17,19	85,82	679
Всего в день			37,05	32,65	145,82	1 173

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						
КП22384	Сложный гарнир: картофельное блюдо, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами.	260	11,2	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,4	0,8	21,4	97

Всего в Завтрак			14,8	14,95	58,2	
	Обед					
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	9,2	7,29	17,4	
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	2
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	7
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			21,59	19,61	96,29	770
Всего в день			36,39	34,56	154,49	1 274

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					
КП22377	Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе	260	9,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,4	0,8	21,4	97
Всего в Завтрак			15,2	14,3	61,4	539
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	10,35	4,6	97
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			22,32	20,6	84,59	724
Всего в день			37,52	34,9	146	1 263

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	6,5	34,96	215
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	7,3	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,4	0,8	21,4	97
Всего в Завтрак			15,93	14,25	62,61	520
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	7,61	3,68	10,73	205
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	200	2,85	15	12	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			18,53	20,13	94,21	717
Всего в день			34,46	34,38	156,82	1 237

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					

73	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
2178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			12,11	15,6	52,03	495
Обед						
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	14	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	6,1	123
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			20,92	19,59	97,04	749
Всего в день			33,03	35,19	149,07	1 244

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	170	2,66	5,21	15,87	205
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	4,84	2,15	14,9	196
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
Всего в Завтрак			16,03	14,16	59,4	623
Обед						
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230	4,6	10,81	15,06	230
КП22329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200	9,96	8,44	20	250
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			21,94	20,75	89,34	726
Всего в день			37,97	34,91	148,74	1 349

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	150	12,5	7,5	30	280
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			15,51	14,65	58,83	474
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22330	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	7	11	14	316
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			23,08	20,62	96,96	888
Всего в день			38,59	35,27	155,79	1 362

2-ая неделя/Чс

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	250	7,67	13,75	28,89	311
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак			13,18	14,8	55,89	481
Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	162
КП22383	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200	9,4	10	17	287
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			22,38	19,4	96,58	719
Всего в день			35,55	34,2	152,46	1 200

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	160	3,73	8	21,47	200
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,4	0,8	21,4	97
Всего в Завтрак			15,13	14,89	52,16	481
Обед						
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	9	7,9	18	173
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,67	1,1	29,43	134
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,55	70
Всего в Обед			21,39	20,22	96,89	713
Всего в день			36,53	35,11	149,05	1 194
Итого			363,36	344,12	1 509,36	12 492
Среднее за период			36,34	34,41	150,94	1 249
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,63	24,79	48,33	

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

Р. Абдрахманова



Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Уч-ся с 12 лет и стар**
Диета:

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					
КП22454	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	300	13,38	14,19	41,65	387
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
	Всего в Завтрак		17,83	15,19	74,9	536
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	230	7,05	12,65	26,58	286
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед		26	23,53	111,06	897
	Всего в день		43,83	38,72	185,96	1 432

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					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	200	6,43	8,33	34,31	238
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		19,31	17,61	82,37	544
	Обед					
КП22011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	8,25	15,52	200
КП22458	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	230	3,78	6,25	3,75	180
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед		23,61	16,4	98,57	733
	Всего в день		42,92	34,01	180,94	1 277

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					
		300				
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122

Всего в Завтрак			4,45	1	33,25	
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	2
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	7
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед			23,61	20,44	135,77	882
Всего в день			28,06	21,44	169,02	1 031

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						
КП22456	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	300	11,31	9,81	28,38	423
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак			17,56	15,81	73,13	620
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	6,2	9	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	4,8	25,2	216
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед			22,35	17,75	110,92	846
Всего в день			39,91	33,56	184,05	1 466

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	8,13	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	7,3	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак			17,77	16,08	76,7	599
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	8,27	4	11,67	223
КП22386	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	3,28	0,92	19,12	107
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед			22,5	6,87	119,99	726
Всего в день			40,27	22,95	196,69	1 325

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						

73	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,33	5,33	28	240
2178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
П22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			13,94	16,93	59,03	555
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,55	6,53	19,69	152
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	6,1	123
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед			23,36	21,84	127,01	864
Всего в день			37,31	38,77	186,04	1 419

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	7,47	8	36,53	241
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	4,84	2,15	14,9	196
Всего в Завтрак			22,79	18,03	89,69	696
Обед						
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	2,5	6,5	14	114
КП22460	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	230	8	8,56	20,84	174
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед			20,75	17,06	106,84	617
Всего в день			43,54	35,09	196,53	1 313

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	200	16,67	10	40	373
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			19,68	17,15	68,83	567
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22461	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	18,06	9,2	52,09	363
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед			37,71	20,03	153,77	1 041
Всего в день			57,39	37,18	222,6	1 608

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					
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	300	9,2	16,5	34,67	373
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
	Всего в Завтрак		14,71	17,55	61,67	543
	Обед					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22387	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	230	10,81	15,64	35,19	330
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед		28,36	23,94	147,09	902
	Всего в день		43,07	41,49	208,76	1 445

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	4,67	10	26,83	250
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
	Всего в Завтрак		16,92	17,09	62,87	556
	Обед					
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,7	6,2	10,8	119
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед		17,71	20,24	113,97	782
	Всего в день		34,63	37,33	176,84	1 338
	Итого		410,93	340,54	1 907,43	13 654
	Среднее за период		41,09	34,05	190,74	1 365
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,04	22,45	55,88	