

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



Сезон: **Весна-лето**
 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						
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Завтрак			15,84	15,89	58,03	614
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,81	25,78	91,48	734
Всего в день			41,65	41,66	149,51	1 348

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	6,5	20	225
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
0000031	Сыр порционный	10	4,23	4,98	4,67	58
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			15,3	15,66	60,03	493
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,91	25,92	100,83	726
Всего в день			41,21	41,58	160,86	1 219

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						
КП22176	Картофельное пюре	170	3,97	7,81	22,81	176
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	9	8,18	9,85	161
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39

0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,17	16,47	57,72	470
Обед						
КП22316	Свекольник со сметаной	230	2,3	5,3	9,6	120
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в Обед			25,73	25,87	99,83	741
Всего в день			41,9	42,34	157,55	1 211

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						
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			16,11	17,57	54,85	629
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22544	Азу из говядины с гречкой	205	11,2	14,3	28,9	273
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			28,43	27,09	91,61	766
Всего в день			44,55	44,66	146,46	1 395

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						
КП22475	Плов из говядины	150	7	10,2	19	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			16,02	12,76	49,86	491
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,6	6,9	10,73	182
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			25,92	25,53	100,47	774
Всего в день			41,94	38,29	150,33	1 266

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						
КП22577	Макароны, запеченные с сыром	160	12	9,73	24	299
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47

Всего в Завтрак			16	12,91	59,36	509
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22155	Плов из куриного филе	160	8,53	11,62	8,43	245
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Обед			26,46	26,64	100,91	779
Всего в день			42,46	39,55	160,27	1 288

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						
КП22110	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	18,13	185
КП22163	Омлет натуральный	60	4,69	4,49	7,93	115
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,02	16	51,62	464
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	195
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	147
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			21,53	24,69	87,88	610
Всего в день			37,55	40,69	139,51	1 073

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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	170	5,63	6,38	26,98	204
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,33	15,86	60,04	467
Обед						
КП22260	Суп с рисовой крупой	230	2,45	2,3	23,92	120
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	120
КП22556	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	150	4	10	18,3	206
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			26,35	22,97	98,62	709
Всего в день			42,68	38,83	158,66	1 177

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак			12,71	14,41	59,19	507

Обед						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216
КП22540	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11,3	12	45,8	338
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,73	25,92	100,93	751
Всего в день			38,44	40,33	160,12	1 258

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	7,35	21,47	165
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	22,67	7,17	0,5	158
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			30,86	15,04	37,58	466
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
КП22475	Плов из говядины	160	7,47	10,88	20,27	219
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в Обед			22,3	29,01	112,7	830
Всего в день			53,16	44,05	150,27	1 296
Итого			425,54	411,99	1 533,54	12 531
Среднее за период			42,55	41,2	153,35	1 253
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,58	29,59	48,95	

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**
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						
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	240	10	6,91	20,43	271
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Завтрак			18,33	18,61	65,56	696
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12,34	8,34	3,8	198
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			25,52	26,81	115,49	835
Всего в день			43,85	45,42	181,04	1 531

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	190	5,96	7,72	31,8	220
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
0000031	Сыр порционный	12	5,08	5,98	5,6	70
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			17,83	18	76,6	524
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100			50	190
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	200	19,31	17,6	29,73	314
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			28,66	28,94	140,18	952
Всего в день			46,49	46,94	216,78	1 476

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						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39

0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			12,67	14,63	67,73	532
Обед						
КП22317	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135
КП22559	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	230	0,47	8,98	17,26	183
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в Обед			17,91	29,47	117,7	788
Всего в день			30,58	44,11	185,43	1 319

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						
КП22124	Каша манная молочная	180	4,52	7,03	20,99	164
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			17,67	18,86	62,19	680
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22560	Азу из говядины с гречкой	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			24,12	18,35	89,32	713
Всего в день			41,79	37,21	151,5	1 392

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						
КП22475	Плов из говядины	180	8,4	12,24	22,8	246
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			18,22	14,92	57,5	556
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6,08	7,5	11,67	198
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	16	18,67	26	235
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			32,02	32,32	116	896
Всего в день			50,24	47,24	173,5	1 452

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						
КП22577	Макароны, запеченные с сыром	200	15	12,17	30	373
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47

Всего в Завтрак			19,8	15,47	69,2	607
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22155	Плов из куриного филе	215	11,47	15,61	11,32	330
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Обед			27,14	29,71	122,04	902
Всего в день			46,94	45,18	191,24	1 509

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						
КП22110	Каша рисовая молочная	220	6,3	8,5	19,94	204
КП22163	Омлет натуральный	80	6,26	5,99	10,58	154
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,96	18,39	59,92	544
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	41,67	250
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	13,33	15,56	21,67	196
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			28,07	26,43	125,07	761
Всего в день			47,03	44,82	184,99	1 305

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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,96	7,88	33,33	252
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,46	17,48	70,23	539
Обед						
КП22260	Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	26	130
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	120
КП22563	Сложный гарнир:рагу овощное и каша пшенная	180	4,46	4,08	27,02	163
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			28,63	18,77	117,52	724
Всего в день			47,09	36,25	187,75	1 263

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,76	8,67	26,67	300
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак			14,86	16,27	68,37	591

Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
КП22561	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			13,36	14,12	73,08	485
Всего в день			28,22	30,39	141,45	1 076

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	220	5,13	10,1	29,52	227
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	22,67	7,17	0,5	158
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			33,06	17,92	49,47	552
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
КП22475	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в Обед			22,78	31,37	131,58	977
Всего в день			55,84	49,29	181,04	1 528
Итого			438,07	426,85	1 794,74	13 852
Среднее за период			43,81	42,68	179,47	1 385
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,65	27,73	51,83	