



Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

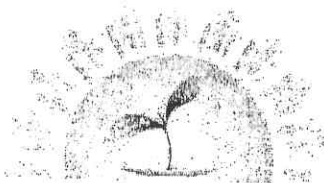


Утверждаю  
Директор ООО «ОптТорг»  
/ Набиуллин Р.Р.



## 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  
2024-2025 учебного года







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



Сезон: **Осень-зима**

Возрастная категория: **Начальные классы**

**1-ая неделя/Понедельник**

| Прием пищи, наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|
|                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |             |
| 1                                             | 2            | 3                    | 4            | 5             | 6                  | 7           |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |                    |             |
| Макароны отварные с томатным соусом           | 180          | 7,5                  | 7,5          | 21            | 210                | КП24030     |
| Какао с молоком                               | 200          | 3,1                  | 4            | 16            | 180                | КП24044     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40           | 2,2                  | 0,48         | 13            | 94                 | ХЛСТ001     |
| Сыр порционный                                | 12           | 2,8                  | 3,5          | 0             | 44                 | КП24060     |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 | КП24061     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>532</b>   | <b>16</b>            | <b>15,88</b> | <b>59,8</b>   | <b>575</b>         |             |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |                    |             |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,4                  | 3,98         | 20            | 157                | 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                 | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной витаминизированный                | 30           | 2,43                 | 4,2          | 11            | 71                 | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>705</b>   | <b>23,76</b>         | <b>22</b>    | <b>94,88</b>  | <b>810</b>         |             |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1237</b>  | <b>39,76</b>         | <b>37,88</b> | <b>154,68</b> | <b>1385</b>        |             |

**1-ая неделя/Вторник**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|
|                                                  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |             |
| 1                                                | 2            | 3                    | 4            | 5             | 6                  | 7           |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                      |              |               |                    |             |
| Каша "Дружба" молочная                           | 170          | 8                    | 5,1          | 25            | 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 витаминизированный                | 40           | 2,2                  | 0,48         | 13            | 94                 | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>500</b>   | <b>15,8</b>          | <b>14,58</b> | <b>58</b>     | <b>481</b>         |             |
| <b>Обед</b>                                      |              |                      |              |               |                    |             |
| Суп картофельный с вермишелью                    | 200          | 8                    | 4            | 15            | 111                | КП24012     |
| Солянка из сборных овощей                        | 150          | 1,2                  | 0,5          | 5,3           | 108                | КП24064     |
| Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным | 90           | 9                    | 11           | 24            | 231                | КП24040     |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 200          | 0,9                  | 0,1          | 21            | 132                | КП24054     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                | 35           | 1,93                 | 0,42         | 11,38         | 82                 | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной витаминизированный                   | 30           | 2,43                 | 4,2          | 11            | 71                 | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                              | <b>705</b>   | <b>23,46</b>         | <b>20,22</b> | <b>87,68</b>  | <b>735</b>         |             |
| <b>Всего в день</b>                              | <b>1205</b>  | <b>39,26</b>         | <b>34,8</b>  | <b>145,68</b> | <b>1216</b>        |             |

**1-ая неделя/Среда**

| Прием пищи, наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |           | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-----------|--------------------|-------------|
|                                               |              | Белки                | Жиры        | Углеводы  |                    |             |
| 1                                             | 2            | 3                    | 4           | 5         | 6                  | 7           |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |             |           |                    |             |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 170          | 6                    | 6,1         | 30,4      | 204                | КП24049     |
| Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным | 90           | 7,6                  | 9,32        | 11,72     | 155                | КП24008     |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0           | 6,5       | 27                 | КП24045     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40           | 2,2                  | 0,48        | 11,38     | 94                 | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>500</b>   | <b>16</b>            | <b>15,9</b> | <b>60</b> | <b>480</b>         |             |



|                                                        |             |              |              |               |             |         |
|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------|
| Обед                                                   |             |              |              |               |             |         |
| Салат из белокачанной капусты                          | 60          | 1,1          | 1,2          | 4,6           | 33          | КП24063 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200         | 9            | 10           | 4,6           | 147         | КП24018 |
| 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 витаминизированный                      | 35          | 1,93         | 0,42         | 11,38         | 82          | ХЛСТ001 |
| Хлеб ржаной витаминизированный                         | 30          | 2,43         | 4,2          | 11            | 71          | ХЛСТ002 |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>715</b>  | <b>23,06</b> | <b>21,82</b> | <b>89,58</b>  | <b>724</b>  |         |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1215</b> | <b>39,06</b> | <b>37,72</b> | <b>149,58</b> | <b>1204</b> |         |

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           |
| <b>Завтрак</b>                                |             |                      |              |               |                 |             |
| Плов из говядины                              | 160         | 10,3                 | 11,25        | 28,3          | 350             | КП24050     |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 0,2                  | 0            | 6,5           | 27              | КП24045     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40          | 2,2                  | 0,48         | 13            | 94              | ХЛСТ001     |
| Йогурт                                        | 100         | 3,3                  | 3            | 6,4           | 71              | КП24058     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>500</b>  | <b>16</b>            | <b>14,73</b> | <b>54,2</b>   | <b>542</b>      |             |
| <b>Обед</b>                                   |             |                      |              |               |                 |             |
| Суп с фасолью на овощном бульоне              | 200         | 6                    | 6            | 15,4          | 305             | КП24013     |
| Макароны отварные с маслом                    | 150         | 4                    | 6            | 15,2          | 200             | КП24052     |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 90          | 6                    | 7,2          | 15            | 87              | 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              | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной витаминизированный                | 30          | 2,43                 | 4,2          | 11            | 71              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>705</b>  | <b>20,56</b>         | <b>24,02</b> | <b>79,98</b>  | <b>795</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1205</b> | <b>36,56</b>         | <b>38,75</b> | <b>134,18</b> | <b>1337</b>     |             |

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           |
| <b>Завтрак</b>                                |             |                      |              |              |                 |             |
| Картофельное пюре                             | 170         | 4,5                  | 4            | 22           | 180             | КП24051     |
| Биточки рыбные с соусом томатным              | 90          | 7,7                  | 9,8          | 21           | 183             | КП24033     |
| Чай витаминизированный "Витошка"              | 200         | 1                    | 0            | 2            | 54              | КП24046     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40          | 2,2                  | 0,48         | 13           | 94              | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>500</b>  | <b>15,4</b>          | <b>14,28</b> | <b>58</b>    | <b>511</b>      |             |
| <b>Обед</b>                                   |             |                      |              |              |                 |             |
| 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                  | 9,32         | 11,72        | 155             | КП24008     |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 200         | 0,9                  | 0,1          | 21           | 132             | КП24054     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 35          | 1,93                 | 0,42         | 11,38        | 82              | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной витаминизированный                | 30          | 2,43                 | 4,2          | 11           | 71              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>705</b>  | <b>23,26</b>         | <b>22,44</b> | <b>94,1</b>  | <b>790</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1205</b> | <b>38,66</b>         | <b>36,72</b> | <b>152,1</b> | <b>1301</b>     |             |

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           |
| <b>Завтрак</b>                                |            |                      |              |           |                 |             |
| Макароны отварные с маслом                    | 170        | 4,7                  | 6,8          | 16        | 226,7           | КП24052     |
| Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным | 90         | 6                    | 7,2          | 15        | 87              | КП24007     |
| Какао с молоком                               | 200        | 3,1                  | 4            | 16        | 180             | КП24044     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40         | 2,2                  | 0,48         | 13        | 94              | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>500</b> | <b>16</b>            | <b>18,48</b> | <b>60</b> | <b>587,7</b>    |             |

| Обед                                          |             |              |              |               |               |         |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200         | 5,4          | 3,98         | 20            | 154           | КП24026 |
| Плов из говядины                              | 150         | 10           | 11           | 28            | 324           | КП24050 |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 0,2          | 0            | 6,5           | 27            | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный             | 35          | 1,93         | 0,42         | 11,38         | 82            | ХЛСТ001 |
| Хлеб ржаной витаминизированный                | 30          | 2,43         | 4,2          | 11            | 71            | ХЛСТ002 |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | КП24061 |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>715</b>  | <b>20,36</b> | <b>20</b>    | <b>86,68</b>  | <b>705</b>    |         |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1215</b> | <b>36,36</b> | <b>38,48</b> | <b>146,68</b> | <b>1292,7</b> |         |

#### 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                    | 6            | 10,1          | 146             | КП24005     |
| Чай с сахаром                                      | 200         | 0,2                  | 0            | 6,5           | 27              | КП24045     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 40          | 2,2                  | 0,48         | 13            | 94              | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                             | <b>500</b>  | <b>15,4</b>          | <b>12,6</b>  | <b>60</b>     | <b>471</b>      |             |
| Обед                                               |             |                      |              |               |                 |             |
| Суп картофельный с вермишелью                      | 200         | 8                    | 2            | 15            | 111             | КП24012     |
| Картофельное пюре                                  | 150         | 3,9                  | 3,8          | 12,3          | 149             | КП24051     |
| Биточки рыбные с соусом томатным                   | 90          | 7,7                  | 9,8          | 21            | 183             | КП24033     |
| Компот яблочный                                    | 200         | 1,6                  | 0            | 29            | 111             | КП24055     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 35          | 1,93                 | 0,42         | 11,38         | 82              | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной витаминизированный                     | 30          | 2,43                 | 4,2          | 11            | 71              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                                | <b>705</b>  | <b>25,56</b>         | <b>20,22</b> | <b>99,68</b>  | <b>707</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>                                | <b>1205</b> | <b>40,96</b>         | <b>32,82</b> | <b>159,68</b> | <b>1178</b>     |             |

#### 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 "Сюрприз"                 | 90          | 6,9                  | 6            | 18            | 110             | КП24006     |
| Чай с лимоном и сахаром           | 200         | 0,3                  | 0,3          | 1             | 65              | КП24047     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40          | 2,2                  | 0,48         | 13            | 94              | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>500</b>  | <b>16</b>            | <b>15,98</b> | <b>52</b>     | <b>535</b>      |             |
| Обед                              |             |                      |              |               |                 |             |
| Свекольник со сметаной            | 200         | 5                    | 4            | 13            | 105             | КП24020     |
| Макароны 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            | 132             | КП24054     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 35          | 1,93                 | 0,42         | 11,38         | 82              | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной витаминизированный    | 30          | 2,43                 | 4,2          | 11            | 71              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>705</b>  | <b>26,26</b>         | <b>24,72</b> | <b>102,58</b> | <b>773</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>               | <b>1205</b> | <b>42,26</b>         | <b>40,7</b>  | <b>154,58</b> | <b>1308</b>     |             |

#### 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                             |            |                      |              |           |                 |             |
| Борщ со сметаной на курином бульоне | 230        | 9                    | 8            | 21        | 103             | КП24029     |
| Какао с молоком                     | 200        | 3,1                  | 4            | 16        | 180             | КП24044     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный   | 40         | 2,2                  | 0,48         | 13        | 94              | ХЛСТ001     |
| Кекс для детского питания           | 32         | 1                    | 1,2          | 9         | 98              | КП24059     |
| <b>Всего в Завтрак</b>              | <b>502</b> | <b>15,3</b>          | <b>13,68</b> | <b>59</b> | <b>475</b>      |             |



| Обед                                                  |             |              |              |               |               |         |
|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| Салат из белокачанной капусты                         | 90          | 1,6          | 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         | 11,5         | 10           | 40            | 450           | КП24035 |
| Чай с сахаром                                         | 200         | 0,2          | 0            | 6,5           | 27            | КП24045 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 35          | 1,93         | 0,42         | 11,38         | 82            | ХЛСТ001 |
| Хлеб ржаной витаминизированный                        | 30          | 2,43         | 4,2          | 11            | 71            | ХЛСТ002 |
| <b>Всего в Обед</b>                                   | <b>705</b>  | <b>20,06</b> | <b>21,22</b> | <b>87,58</b>  | <b>775,1</b>  |         |
| <b>Всего в день</b>                                   | <b>1207</b> | <b>35,36</b> | <b>34,9</b>  | <b>146,58</b> | <b>1250,1</b> |         |

**2-ая неделя/Пятница**

| Прием пищи, наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|
|                                                         |              | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                    |             |
| 1                                                       | 2            | 3                    | 4             | 5              | 6                  | 7           |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |                      |               |                |                    |             |
| Картофельное пюре                                       | 170          | 4,5                  | 4             | 22             | 180                | КП24051     |
| Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным        | 90           | 9                    | 11            | 24             | 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                 | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                  | <b>500</b>   | <b>16</b>            | <b>15,78</b>  | <b>60</b>      | <b>570</b>         |             |
| <b>Обед</b>                                             |              |                      |               |                |                    |             |
| Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар) | 90           | 1                    | 4,3           | 9,1            | 52                 | КП24062     |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками                  | 200          | 9                    | 5             | 16             | 162                | КП24010     |
| Плов из говядины                                        | 150          | 10                   | 11            | 28             | 329                | КП24050     |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200          | 0,9                  | 0,1           | 21             | 132                | КП24054     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 35           | 1,93                 | 0,42          | 11,38          | 82                 | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной витаминизированный                          | 30           | 2,43                 | 4,2           | 11             | 71                 | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                                     | <b>705</b>   | <b>25,26</b>         | <b>25,02</b>  | <b>96,48</b>   | <b>828</b>         |             |
| <b>Всего в день</b>                                     | <b>1205</b>  | <b>41,26</b>         | <b>40,8</b>   | <b>156,48</b>  | <b>1398</b>        |             |
| <b>Итого:</b>                                           |              | <b>389,5</b>         | <b>373,57</b> | <b>1500,22</b> | <b>12869,8</b>     |             |



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



Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Старшие классы

**1-ая неделя/Понедельник**

| Прием пищи, наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|
|                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |             |
| 1                                             | 2            | 3                    | 4            | 5            | 6                  | 7           |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |              |                    |             |
| 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                | ХЛСТ001     |
| Сыр порционный                                | 12           | 2,8                  | 3,5          | 0            | 44                 | КП24060     |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                 | КП24061     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>562</b>   | <b>18,65</b>         | <b>19,7</b>  | <b>80</b>    | <b>679</b>         |             |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |              |                    |             |
| 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                | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной                                   | 40           | 3,24                 | 5,6          | 14,67        | 95                 | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>815</b>   | <b>26,92</b>         | <b>26,54</b> | <b>100,8</b> | <b>855</b>         |             |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1377</b>  | <b>45,57</b>         | <b>46,24</b> | <b>180,8</b> | <b>1534</b>        |             |

**1-ая неделя/Вторник**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|
|                                                  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |             |
| 1                                                | 2            | 3                    | 4            | 5             | 6                  | 7           |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                      |              |               |                    |             |
| 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                | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>550</b>   | <b>19,35</b>         | <b>18,2</b>  | <b>74,25</b>  | <b>504</b>         |             |
| <b>Обед</b>                                      |              |                      |              |               |                    |             |
| Суп картофельный с вермишелью                    | 250          | 9                    | 3            | 16            | 114                | КП24012     |
| Солянка из сборных овощей                        | 180          | 1,2                  | 0,5          | 6,7           | 110                | КП24064     |
| Котлеты из говядины "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                | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной                                      | 40           | 3,24                 | 5,6          | 14,67         | 95                 | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                              | <b>815</b>   | <b>26,82</b>         | <b>25,74</b> | <b>101</b>    | <b>823</b>         |             |
| <b>Всего в день</b>                              | <b>1365</b>  | <b>46,17</b>         | <b>43,94</b> | <b>175,25</b> | <b>1327</b>        |             |

**1-ая неделя/Среда**

| Прием пищи, наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|-------------|
|                                               |              | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                    |             |
| 1                                             | 2            | 3                    | 4           | 5            | 6                  | 7           |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |             |              |                    |             |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 200          | 7                    | 7,1         | 32,4         | 254                | КП24049     |
| Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным | 100          | 9                    | 11          | 11,72        | 171                | КП24009     |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0           | 6,5          | 27                 | КП24045     |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 2,75                 | 0,6         | 16,25        | 117                | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>550</b>   | <b>18,95</b>         | <b>18,7</b> | <b>66,87</b> | <b>569</b>         |             |



|                                                        |             |              |              |               |             |         |
|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------|
| Обед                                                   |             |              |              |               |             |         |
| 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         | ХЛСТ001 |
| Хлеб ржаной                                            | 40          | 3,24         | 5,6          | 14,67         | 95          | ХЛСТ002 |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>825</b>  | <b>26,42</b> | <b>25,34</b> | <b>99,9</b>   | <b>818</b>  |         |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1375</b> | <b>45,37</b> | <b>44,04</b> | <b>166,77</b> | <b>1387</b> |         |

#### 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           |
| <b>Завтрак</b>                                |             |                      |              |               |                 |             |
| 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             | ХЛСТ001     |
| Йогурт                                        | 100         | 3,3                  | 3            | 6,4           | 71              | КП24058     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>550</b>  | <b>19,15</b>         | <b>17,6</b>  | <b>70,15</b>  | <b>554</b>      |             |
| <b>Обед</b>                                   |             |                      |              |               |                 |             |
| Суп с фасолью на овощном бульоне              | 250         | 8                    | 7            | 18            | 335             | КП24013     |
| Макароны 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             | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной                                   | 40          | 3,24                 | 5,6          | 14,67         | 95              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>815</b>  | <b>26,92</b>         | <b>26,84</b> | <b>107,3</b>  | <b>958</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1365</b> | <b>46,07</b>         | <b>44,44</b> | <b>177,45</b> | <b>1512</b>     |             |

#### 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           |
| <b>Завтрак</b>                                |             |                      |              |               |                 |             |
| 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             | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>550</b>  | <b>17,95</b>         | <b>16,8</b>  | <b>66,25</b>  | <b>527</b>      |             |
| <b>Обед</b>                                   |             |                      |              |               |                 |             |
| 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             | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной                                   | 40          | 3,24                 | 5,6          | 14,67         | 95              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>815</b>  | <b>26,02</b>         | <b>25,94</b> | <b>106,3</b>  | <b>873</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1365</b> | <b>43,97</b>         | <b>42,74</b> | <b>172,55</b> | <b>1400</b>     |             |

#### 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           |
| <b>Завтрак</b>                                |            |                      |             |              |                 |             |
| Макароны 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             | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>550</b> | <b>18,55</b>         | <b>19,6</b> | <b>68,25</b> | <b>677</b>      |             |



| Обед                                          |             |              |              |               |             |         |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------|
| 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         | ХЛСТ001 |
| Хлеб ржаной                                   | 40          | 3,24         | 5,6          | 14,67         | 95          | ХЛСТ002 |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47          | КП24061 |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>815</b>  | <b>24,72</b> | <b>25,14</b> | <b>110,6</b>  | <b>840</b>  |         |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1365</b> | <b>43,27</b> | <b>44,74</b> | <b>178,85</b> | <b>1517</b> |         |

#### 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           |
| <b>Завтрак</b>                                     |             |                      |              |               |                 |             |
| 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             | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                             | <b>550</b>  | <b>18,65</b>         | <b>18,2</b>  | <b>68,75</b>  | <b>563</b>      |             |
| <b>Обед</b>                                        |             |                      |              |               |                 |             |
| 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             | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной                                        | 40          | 3,24                 | 5,6          | 14,67         | 95              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                                | <b>815</b>  | <b>26,92</b>         | <b>24,34</b> | <b>111,6</b>  | <b>822</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>                                | <b>1365</b> | <b>45,57</b>         | <b>42,54</b> | <b>180,35</b> | <b>1385</b>     |             |

#### 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           |
| <b>Завтрак</b>                    |             |                      |              |               |                 |             |
| Каша рисовая молочная             | 210         | 8,3                  | 10,4         | 34            | 320             | КП24053     |
| Сырники "Сюрприз"                 | 90          | 6,9                  | 6            | 18            | 110             | КП24006     |
| Чай с лимоном и сахаром           | 200         | 0,3                  | 0,3          | 1             | 65              | КП24047     |
| Хлеб пшеничный                    | 50          | 2,75                 | 0,6          | 16,25         | 117             | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>550</b>  | <b>18,25</b>         | <b>17,3</b>  | <b>69,25</b>  | <b>612</b>      |             |
| <b>Обед</b>                       |             |                      |              |               |                 |             |
| 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             | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной                       | 40          | 3,24                 | 5,6          | 14,67         | 95              | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>815</b>  | <b>29,62</b>         | <b>26,24</b> | <b>116,3</b>  | <b>947</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>               | <b>1365</b> | <b>47,87</b>         | <b>43,54</b> | <b>185,55</b> | <b>1559</b>     |             |

#### 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           |
| <b>Завтрак</b>                      |            |                      |             |              |                 |             |
| Борщ со сметаной на курином бульоне | 280        | 11                   | 12          | 30           | 158             | КП24065     |
| Какао с молоком                     | 200        | 3,1                  | 4           | 16           | 180             | КП24044     |
| Хлеб пшеничный                      | 50         | 2,75                 | 0,6         | 16,25        | 117             | ХЛСТ001     |
| Кекс для детского питания           | 32         | 1                    | 1,2         | 9            | 98              | КП24059     |
| <b>Всего в Завтрак</b>              | <b>562</b> | <b>17,85</b>         | <b>17,8</b> | <b>71,25</b> | <b>553</b>      |             |

| 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         | ХЛСТ001 |
| Хлеб ржаной                                           | 40          | 3,24         | 5,6          | 14,67         | 95          | ХЛСТ002 |
| <b>Всего в Обед</b>                                   | <b>815</b>  | <b>23,22</b> | <b>24,04</b> | <b>102</b>    | <b>836</b>  |         |
| <b>Всего в день</b>                                   | <b>1377</b> | <b>41,07</b> | <b>41,84</b> | <b>173,25</b> | <b>1389</b> |         |

2-ая неделя/Пятница

| Прием пищи, наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерг.<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|
|                                                         |              | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                    |             |
| 1                                                       | 2            | 3                    | 4             | 5              | 6                  | 7           |
| Завтрак                                                 |              |                      |               |                |                    |             |
| Картофельное пюре                                       | 200          | 6                    | 5             | 24             | 167                | КП24051     |
| Котлеты из говядины "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                | ХЛСТ001     |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                  | <b>550</b>   | <b>19,05</b>         | <b>19,9</b>   | <b>76,25</b>   | <b>603</b>         |             |
| 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                | ХЛСТ001     |
| Хлеб ржаной                                             | 40           | 3,24                 | 5,6           | 14,67          | 95                 | ХЛСТ002     |
| <b>Всего в Обед</b>                                     | <b>815</b>   | <b>25,28</b>         | <b>26,99</b>  | <b>106,3</b>   | <b>885</b>         |             |
| <b>Всего в день</b>                                     | <b>1365</b>  | <b>44,33</b>         | <b>46,89</b>  | <b>182,55</b>  | <b>1488</b>        |             |
| <b>Итого:</b>                                           |              | <b>449,26</b>        | <b>440,95</b> | <b>1773,37</b> | <b>14498</b>       |             |