

Согласовано
Руководитель

 Токарева В.П.



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

/Исакова Г.Ф.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
в том числе ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период





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



Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: Начальные классы

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	180	15,3	15	38,2	302	КП24078
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Завтрак	520	18,1	15,88	67,5	470	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	1,4	5,98	26,12	165	КП24200
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	260	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,76	24	101	785	
Всего в день	1225	41,86	39,88	168,5	1255	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	170	8	6,1	25	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	16,8	16	78,1	481	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012
Картофельное пюре	150	3	3,5	16,3	145	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	90	9	11	31	231	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	25,26	27,1	108	759	
Всего в день	1205	42,06	43,1	186,1	1240	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с маслом	190	6,91	6,35	30	200	КП24196
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	80	7,6	10,98	22,3	155	КП24192
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	11,38	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	16,91	17,81	70,18	476	

Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	2	1,2	4,6	33	КП24196
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	9	10	4,6	147	КП24019
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	9,18	42,42	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШКО0129
Всего в Обед	715	23,96	25	103	724	
Всего в день	1225	40,87	42,81	173,18	1200	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	160	12	13,52	43,1	330	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП22491
Всего в Завтрак	500	17,7	17	69	522	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	5,7	32	217	КП24010
Макароны отварные с маслом	150	1,3	6	15,2	109	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	260	КП24032
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	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШКО0129
Всего в Обед	705	26,86	24,52	100,58	789	
Всего в день	1205	44,56	41,52	169,58	1311	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	11,32	30,1	185	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	15,4	15,8	67,1	513	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,6	3	12	170	КП24119
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	10,98	19,62	155	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШКО0129
Всего в Обед	705	23,26	24,1	102	777	
Всего в день	1205	38,66	39,9	169,1	1290	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	4,6	7,8	31,3	120	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	260	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	19	16,28	69,8	501	

Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	5,7	32	217	КП24011
Плов из говядины	150	11,69	13,2	42	315	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	715	25,65	23,92	112,68	759	
Всего в день	1215	44,65	40,2	182,48	1260	

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						
Суп картофельный с рыбными консервами	260	14,3	15,2	48,3	353	КП24200
Чай с сахаром	200	0,2	0,3	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	16,7	15,98	67,8	474	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012
Картофельное пюре	150	3	3,5	16,3	145	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	11,32	30,1	185	КП24033
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	24,66	27,32	115,1	705	
Всего в день	1205	41,36	43,3	182,9	1179	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	170	6,6	9,2	20	266	КП24053
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	120	КП24057
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	15,5	19,4	67,6	545	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	5	6	23	105	КП24028
Макаронные отварные с маслом	150	1,3	6	15,2	109	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	260	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,56	24,72	100,58	746	
Всего в день	1205	39,06	44,12	168,18	1291	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с тертым сыром	230	12,3	14,2	40,9	255	КП24198
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Ванночкины сладости "Оладушки"	40	1	1,2	9	98	ПОК0272
Всего в Завтрак	510	15,7	15,88	69,4	474	

Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленые/лук)	90	2,5	1,8	6,9	49,5	КП24107
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	1,8	95,6	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	14,04	12,78	67,02	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,5	24	104,6	775,1	
Всего в день	1215	39,2	39,88	174	1249,1	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	90	9	11	31	231	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	16	15,78	67	570	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	90	1	3,9	3,2	18,2	КП24090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	5,7	32	217	КП24010
Плов из говядины	150	11,69	13,2	38	315	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000БЕЛ
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	26,95	27,52	116,58	822,2	
Всего в день	1205	42,95	43,3	183,58	1392,2	
Итого:		415,23	418,01	1757,6	12667,3	



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



Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: **Старшие классы**

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,6	11,2	37,95	354	КП24078
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Завтрак	550	12,95	12,2	70,5	545	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	5	14	98	КП24200
Каша гречневая рассыпчатая	180	6	5,4	30	210	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	14	11	40	320	КП24037
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,92	27,54	119,8	855	
Всего в день	1365	40,87	39,74	190,3	1400	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	210	11	8,8	41	280	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	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	19,35	18,4	77,25	544	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	9	3	16	114	КП24012
Картофельное пюре	180	3,9	4,2	12,3	176	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	100	10	16	40	267	КП24041
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	29,52	29,44	118,6	889	
Всего в день	1365	48,87	47,84	195,85	1433	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с маслом	200	7,5	7,1	32,4	230	КП24196
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	100	9	11	22	171	КП24192
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	19,45	18,7	77,15	545	

Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,1	2,2	5,6	38	КП24090
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	10	11	7	189	КП24019
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	8	9	44	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	825	27,42	28,34	114,9	818	
Всего в день	1375	46,87	47,04	192,05	1363	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	200	12,9	16	48	339	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	100	2,75	0,6	16,25	117	0000БЕЛ
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП22491
Всего в Завтрак	600	19,15	19,6	77,15	554	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9	9	26	320	КП24010
Макароны отварные с маслом	180	6	5,5	30	227	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	100	9,6	9,4	24	152	КП24037
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	30,52	30,24	121,3	949	
Всего в день	1415	49,67	49,84	198,45	1503	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	6	6,2	35	184	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	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	18,45	18,8	77,25	544	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	6,6	6	23	186	КП24119
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	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,02	27,94	115,3	873	
Всего в день	1365	45,47	46,74	192,55	1417	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	15,6	15	22	230	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	9,6	9,4	24	152	КП24037
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	31,05	29	78,25	679	

Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9	9	26	320	КП24011
Плов из говядины	180	14	15,3	45	336	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Фрукты свеж.(пшт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	815	29,32	30,84	116,6	930	
Всего в день	1365	60,37	59,84	194,85	1609	

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						
Суп картофельный с рыбными консервами	300	19,3	17,9	54,6	453	КП24200
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	22,25	18,5	77,35	597	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	8	4	17	125	КП24012
Картофельное пюре	180	3,9	4,2	12,3	176	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	8	14	28	210	КП24036
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,22	28,34	115,6	822	
Всего в день	1365	49,47	46,84	192,95	1419	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	8,3	10,4	34	320	КП24053
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,9	7,2	26	110	КП24057
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	18,25	18,5	77,25	612	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	5	4	13	105	КП24028
Макароны отварные с маслом	180	5	6	28	200	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	100	11,2	11,7	24	210	КП24037
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,82	27,94	115,3	847	
Всего в день	1365	46,07	46,44	192,55	1459	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с тертым сыром	250	15,4	18,4	50,9	305	КП24198
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	70	2,75	0,6	16,25	117	0000БЕЛ
Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059
Всего в Завтрак	552	19,35	20,2	82,65	547	

Обед						
Салат"Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленые/лук)	100	1,8	2,1	7,2	52	КП24107
Суп-лапша домашняя	250	4	5,8	19	107	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	16	14	55	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,72	28,04	117	836	
Всего в день	1367	47,07	48,24	199,65	1383	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	6	5	24	167	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	100	10	14	36	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	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	19,05	19,9	77,25	603	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2	4,5	10	110	КП24090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	10	5	16	162	КП24024
Плов из говядины	180	9	12	39	281	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,62	27,74	115,3	885	
Всего в день	1365	46,67	47,64	192,55	1488	
Итого:		481,4	480,2	1941,75	14474	