

Согласовано

Руководитель



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

/Абдрахманова Р.И



## Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов  
для обучающихся в 1 смену  
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,  
в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на зимний период  
2022-2023 учебного года  
(срок реализации с 01.01.23-28.02.23)

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

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



**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                |              | Белки                | Жиры        | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5           | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |             |               |                    |
| КП22379 | Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный.               | 260          | 11,6                 | 12,3        | 36,1          | 335                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |             | 6,5           | 27                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 4,2                  | 1,8         | 17,4          | 108                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>16</b>            | <b>14,1</b> | <b>60</b>     | <b>470</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |             |               |                    |
| КП22156 | Суп картофельный с лапшой домашней                                                             | 230          | 8                    | 8,17        | 11,48         | 259                |
| КП22256 | Каша рисовая с куриным филе                                                                    | 185          | 5,67                 | 10,17       | 21,38         | 230                |
| КП22002 | Компот из вишни                                                                                | 200          | 0,3                  | 0,1         | 10,3          | 43                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48        | 23,92         | 149                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98        | 24            | 150                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>700</b>   | <b>23,65</b>         | <b>24,9</b> | <b>91,09</b>  | <b>831</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 200</b> | <b>39,65</b>         | <b>39</b>   | <b>151,09</b> | <b>1 301</b>       |

**1-ая неделя/Вторник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22105 | Каша "Дружба" молочная                                                                         | 150          | 5,07                 | 7,26         | 21,57         | 225                |
| КП22099 | Кофейный напиток с молоком (Цикорий)                                                           | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22205 | Бутерброд с сыром                                                                              | 50           | 8,13                 | 4,5          | 18,43         | 153                |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт.)                                                                              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>16</b>            | <b>15,46</b> | <b>60</b>     | <b>494</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |
| КП22011 | Суп с рыбными консервами                                                                       | 230          | 9,09                 | 7,59         | 14,28         | 184                |
| КП22325 | Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе                            | 190          | 4,89                 | 8,2          | 9,96          | 225                |
| КП22007 | Напиток яблочный                                                                               | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48         | 23,92         | 149                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98         | 24            | 150                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>705</b>   | <b>23,65</b>         | <b>22,24</b> | <b>89,77</b>  | <b>775</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 205</b> | <b>39,65</b>         | <b>37,7</b>  | <b>149,77</b> | <b>1 269</b>       |

**1-ая неделя/Среда**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------|
|         |                                                                                                |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5     | 6        | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |       |          |                    |
| КП22384 | Сложный гарнир: картофельное блюдо, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами. | 260          | 11,2                 | 14,15 | 30,3     | 380                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |       | 6,5      | 27                 |



|                        |                                                                                                |              |              |              |               |              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 4,2          | 1,8          | 17,4          |              |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>500</b>   | <b>15,6</b>  | <b>15,95</b> | <b>54,2</b>   |              |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |              |              |               |              |
| КП22228                | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                         | 230          | 9,2          | 7,29         | 17,4          |              |
| КП22167                | Макароны отварные с маслом                                                                     | 150          | 3,72         | 6,1          | 32,78         |              |
| КП22077                | Биточки мясные с соусом томатным                                                               | 100          | 1,4          | 4,73         | 1,95          |              |
| КП22005                | Компот из свежесзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                 | 200          | 0,2          | 0,09         | 0,19          |              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78         | 2,48         | 23,92         | 149          |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9          | 3,98         | 24            | 150          |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>765</b>   | <b>24,2</b>  | <b>24,66</b> | <b>100,24</b> | <b>865</b>   |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 265</b> | <b>39,79</b> | <b>40,61</b> | <b>154,44</b> | <b>1 380</b> |

#### 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               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22377                | Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе                                  | 260          | 9,8                  | 8,5          | 22            | 367             |
| КП22164                | Чай с молоком и сахаром                                                                        | 200          | 2                    | 5            | 18            | 75              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 4,2                  | 1,8          | 17,4          | 108             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>500</b>   | <b>16</b>            | <b>15,3</b>  | <b>57,4</b>   | <b>550</b>      |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22038                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                                                  | 230          | 5,75                 | 10,35        | 4,6           | 97              |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 150          | 5,5                  | 4            | 21            | 180             |
| КП22178                | Котлеты куриные с подливом овощным                                                             | 100          | 4                    | 4,85         | 12            | 168             |
| КП22169                | Кисель фруктовый                                                                               | 200          |                      |              | 3,02          | 76              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48         | 23,92         | 149             |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98         | 24            | 150             |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>765</b>   | <b>24,92</b>         | <b>25,65</b> | <b>88,55</b>  | <b>819</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 265</b> | <b>40,93</b>         | <b>40,95</b> | <b>145,95</b> | <b>1 369</b>    |

#### 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               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22167                | Макароны отварные с маслом                                                                     | 160          | 3,97                 | 6,5          | 34,96         | 215             |
| КП22230                | Тефтели из говядины с соусом томатным                                                          | 100          | 7,3                  | 6,9          | 6             | 160             |
| КП22001                | Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 4,2                  | 1,8          | 17,4          | 108             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>500</b>   | <b>16,73</b>         | <b>15,25</b> | <b>58,61</b>  | <b>531</b>      |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22190                | Суп с пшенной крупой                                                                           | 230          | 7,61                 | 3,68         | 10,73         | 205             |
| КП22382                | Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами   | 200          | 2,85                 | 15           | 12            | 198             |
| КП22008                | Компот из смеси сухофруктов                                                                    | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110             |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48         | 23,92         | 149             |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98         | 24            | 150             |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>715</b>   | <b>21,13</b>         | <b>25,18</b> | <b>98,16</b>  | <b>812</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 215</b> | <b>37,86</b>         | <b>40,43</b> | <b>156,77</b> | <b>1 343</b>    |

## 2-ая неделя/Понедельник

| реп.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22173 | Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 150          | 5,5                  | 4            | 21            | 180                |
| КП22178 | Котлеты куриные с подливом овощным                                                             | 100          | 4                    | 4,85         | 12            | 168                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 |
| КП22202 | Бутерброд с маслом                                                                             | 50           | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>12,11</b>         | <b>15,6</b>  | <b>52,03</b>  | <b>495</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |
| КП22032 | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной                                         | 200          | 3,73                 | 6            | 14            | 160                |
| КП22167 | Макароны отварные с маслом                                                                     | 150          | 3,72                 | 6,1          | 32,78         | 202                |
| КП22019 | Тефтели из говядины с подливом овощным                                                         | 100          | 6,2                  | 6            | 6,1           | 123                |
| КП22005 | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                     | 200          | 0,2                  | 0,09         | 0,19          | 61                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48         | 23,92         | 149                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98         | 24            | 150                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>735</b>   | <b>23,53</b>         | <b>24,64</b> | <b>100,99</b> | <b>844</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 235</b> | <b>35,64</b>         | <b>40,24</b> | <b>153,02</b> | <b>1 339</b>       |

## 2-ая неделя/Вторник

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22103 | Каша пшеничная молочная                                                                        | 170          | 2,66                 | 5,21         | 15,87         | 205                |
| КП22089 | Какао с молоком                                                                                | 200          | 0,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22152 | Сырники из творога с соусом молочным                                                           | 90           | 4,84                 | 2,15         | 14,9          | 196                |
| КП22205 | Бутерброд с сыром                                                                              | 50           | 8,13                 | 4,5          | 18,43         | 153                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>520</b>   | <b>16,03</b>         | <b>14,16</b> | <b>59,4</b>   | <b>623</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |
| КП22050 | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной                                                  | 230          | 4,6                  | 10,81        | 15,07         | 230                |
| КП22329 | Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная                          | 200          | 9,96                 | 8,44         | 20            | 250                |
| КП22002 | Компот из вишни                                                                                | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48         | 23,92         | 149                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98         | 24            | 150                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>715</b>   | <b>24,54</b>         | <b>25,8</b>  | <b>93,29</b>  | <b>822</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 235</b> | <b>40,57</b>         | <b>39,96</b> | <b>152,69</b> | <b>1 445</b>       |

## 2-ая неделя/Среда

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                                              |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                                            | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                               |              |                      |              |              |                    |
| КП22195 | Макароны изделия, с тёртым с сыром                                           | 150          | 12,5                 | 7,5          | 30           | 280                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| КП22202 | Бутерброд с маслом                                                           | 50           | 2,41                 | 6,75         | 12,53        | 120                |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт.)                                                            | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                       | <b>500</b>   | <b>15,51</b>         | <b>14,65</b> | <b>58,83</b> | <b>474</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                  |              |                      |              |              |                    |
| КП22156 | Суп картофельный с лапшой домашней                                           | 230          | 8                    | 8,17         | 11,48        | 259                |
| КП22330 | Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 200          | 7                    | 11           | 14           | 316                |
| КП22008 | Компот из смеси сухофруктов                                                  | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5         | 110                |



|                     |                                                                                                |              |              |              |               |       |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| ХЛПШЭЛВ             | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78         | 2,48         | 23,92         | 1 400 |
| ХЛРЖЭЛВ             | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9          | 3,98         | 24            | 1 400 |
| <b>Всего в Обед</b> |                                                                                                | <b>715</b>   | <b>25,68</b> | <b>25,67</b> | <b>100,91</b> |       |
| <b>Всего в день</b> |                                                                                                | <b>1 215</b> | <b>41,19</b> | <b>40,32</b> | <b>159,74</b> |       |

| 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               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22256                | Каша рисовая с куриным филе                                                                    | 250          | 7,67                 | 13,75        | 28,89         | 311             |
| КП22001                | Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 5,25                 | 2,25         | 21,75         | 135             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>500</b>   | <b>14,18</b>         | <b>16,05</b> | <b>50,89</b>  | <b>494</b>      |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22264                | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                         | 230          | 5,9                  | 8            | 18            | 162             |
| КП22383                | Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной                   | 200          | 9,4                  | 10           | 17            | 287             |
| КП22007                | Напиток яблочный                                                                               | 200          |                      |              | 17,6          | 67              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48         | 23,92         | 149             |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98         | 24            | 150             |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>715</b>   | <b>24,98</b>         | <b>24,45</b> | <b>100,53</b> | <b>815</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 215</b> | <b>39,15</b>         | <b>40,5</b>  | <b>151,41</b> | <b>1 309</b>    |

| 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               |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |                                                                                                |              |                      |               |                 |                 |
| КП22176                                                                         | Картофельное пюре                                                                              | 160          | 3,73                 | 8             | 21,47           | 200             |
| КП22019                                                                         | Тефтели из говядины с подливом овощным                                                         | 100          | 6,2                  | 6             | 6,1             | 123             |
| КП22151                                                                         | Напиток витаминизированный из свежзамороженных ягод                                            | 200          | 1,8                  | 0,09          | 3,19            | 61              |
| ХЛПШЭЛВ                                                                         | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 4,2                  | 1,8           | 17,4            | 108             |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          |                                                                                                | <b>500</b>   | <b>15,93</b>         | <b>15,89</b>  | <b>48,16</b>    | <b>492</b>      |
| <b>Обед</b>                                                                     |                                                                                                |              |                      |               |                 |                 |
| КП22047                                                                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной                                        | 200          | 9                    | 7,9           | 18              | 173             |
| КП22167                                                                         | Макароны отварные с маслом                                                                     | 150          | 3,72                 | 6,1           | 32,78           | 202             |
| КП22077                                                                         | Биточки мясные с соусом томатным                                                               | 100          | 1,4                  | 4,73          | 1,95            | 74              |
| КП22005                                                                         | Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                   | 200          | 0,2                  | 0,09          | 0,19            | 61              |
| ХЛПШЭЛВ                                                                         | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 55           | 5,78                 | 2,48          | 23,92           | 149             |
| ХЛРЖЭЛВ                                                                         | Хлеб Домашний                                                                                  | 30           | 3,9                  | 3,98          | 24              | 150             |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             |                                                                                                | <b>735</b>   | <b>23,99</b>         | <b>25,27</b>  | <b>100,84</b>   | <b>808</b>      |
| <b>Всего в день</b>                                                             |                                                                                                | <b>1 235</b> | <b>39,93</b>         | <b>41,16</b>  | <b>149</b>      | <b>1 300</b>    |
| <b>Итого</b>                                                                    |                                                                                                |              | <b>394,36</b>        | <b>400,87</b> | <b>1 523,86</b> | <b>13 512</b>   |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |                                                                                                |              | <b>39,44</b>         | <b>40,09</b>  | <b>152,39</b>   | <b>1 351</b>    |
| <b>Минимальные нормативные значения</b>                                         |                                                                                                |              | <b>44</b>            | <b>39</b>     | <b>167</b>      | <b>1 063</b>    |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                                                                                |              | <b>11,67</b>         | <b>26,7</b>   | <b>45,11</b>    |                 |

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

ЦП  
Ный технолог

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Абдрахманова Р.И./

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

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

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22454 | Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный                | 300          | 13,38                | 14,19        | 41,65         | 387                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 5,25                 | 2,25         | 21,75         | 135                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>18,83</b>         | <b>16,44</b> | <b>69,9</b>   | <b>549</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |
| КП22156 | Суп картофельный с лапшой домашней                                                             | 250          | 8,7                  | 8,88         | 12,48         | 282                |
| КП22256 | Каша рисовая с куриным филе                                                                    | 230          | 7,05                 | 12,65        | 26,58         | 286                |
| КП22002 | Компот из вишни                                                                                | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35                 | 3,15         | 30,45         | 189                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>800</b>   | <b>29,9</b>          | <b>31,41</b> | <b>119,81</b> | <b>1 050</b>       |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 350</b> | <b>48,73</b>         | <b>47,85</b> | <b>189,71</b> | <b>1 599</b>       |

**1-ая неделя/Вторник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22106 | Каша "Дружба" молочная                                                                         | 200          | 6,43                 | 8,33         | 34,31         | 238                |
| КП22099 | Кофейный напиток с молоком (Цикорий)                                                           | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22206 | Бутерброд с сыром                                                                              | 62           | 10,08                | 5,58         | 28,06         | 190                |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт.)                                                                              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>562</b>   | <b>19,31</b>         | <b>17,61</b> | <b>82,37</b>  | <b>544</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |
| КП22011 | Суп с рыбными консервами                                                                       | 250          | 9,88                 | 8,25         | 15,52         | 200                |
| КП22458 | Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе                            | 230          | 3,78                 | 6,25         | 3,75          | 180                |
| КП22007 | Напиток яблочный                                                                               | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35                 | 3,15         | 30,45         | 189                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>800</b>   | <b>27,51</b>         | <b>24,27</b> | <b>107,32</b> | <b>886</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 362</b> | <b>46,82</b>         | <b>41,88</b> | <b>189,69</b> | <b>1 430</b>       |

**1-ая неделя/Среда**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.<br>ценность |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------|
|         |                                                                                            |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                    |
| 1       | 2                                                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6        | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                             |              |                      |       |          |                    |
| КП22384 | Сложный гарнир:картофельное блюдо,свекла отварная,рыба тушеная в томатном соусе с овощами. | 260          | 11,2                 | 14,15 | 30,3     | 380                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                              | 200          | 0,2                  |       | 6,5      | 27                 |



|                        |                                                                                                |              |              |              |               |              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 5,25         | 2,25         | 21,75         |              |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>510</b>   | <b>16,65</b> | <b>16,4</b>  | <b>58,55</b>  |              |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |              |              |               |              |
| КП22221                | Суп картофельный с бобовыми и гренками                                                         | 250          | 7,6          | 6,4          | 32,6          | 219          |
| КП22167                | Макароны отварные с маслом                                                                     | 180          | 4,46         | 7,32         | 39,33         | 242          |
| КП22077                | Биточки мясные с соусом томатным                                                               | 100          | 1,4          | 4,73         | 1,95          | 74           |
| КП22005                | Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                     | 200          | 0,2          | 0,09         | 0,19          | 61           |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35         | 3,15         | 30,45         | 189          |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5          | 6,62         | 40            | 250          |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>850</b>   | <b>27,51</b> | <b>28,31</b> | <b>144,52</b> | <b>1 035</b> |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 360</b> | <b>44,16</b> | <b>44,71</b> | <b>203,07</b> | <b>1 577</b> |

#### 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               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22456                | Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе                                  | 300          | 11,31                | 9,81         | 28,38         | 423             |
| КП22164                | Чай с молоком и сахаром                                                                        | 200          | 2                    | 5            | 18            | 75              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 5,25                 | 2,25         | 21,75         | 135             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>550</b>   | <b>18,56</b>         | <b>17,06</b> | <b>68,13</b>  | <b>633</b>      |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22039                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                                                  | 250          | 1,8                  | 6,2          | 9             | 100             |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 180          | 6,6                  | 4,8          | 25,2          | 216             |
| КП22178                | Котлеты куриные с подливом овощным                                                             | 100          | 4                    | 4,85         | 12            | 168             |
| КП22169                | Кисель фруктовый                                                                               | 200          |                      |              | 3,02          | 76              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35                 | 3,15         | 30,45         | 189             |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250             |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>850</b>   | <b>26,25</b>         | <b>25,63</b> | <b>119,67</b> | <b>999</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 400</b> | <b>44,81</b>         | <b>42,69</b> | <b>187,8</b>  | <b>1 632</b>    |

#### 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               |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22167                | Макароны отварные с маслом                                                                     | 200          | 4,96                 | 8,13         | 43,7          | 269             |
| КП22230                | Тефтели из говядины с соусом томатным                                                          | 100          | 7,3                  | 6,9          | 6             | 160             |
| КП22001                | Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48              |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 5,25                 | 2,25         | 21,75         | 135             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>550</b>   | <b>18,77</b>         | <b>17,33</b> | <b>71,7</b>   | <b>612</b>      |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |                      |              |               |                 |
| КП22190                | Суп с пшенной крупой                                                                           | 250          | 8,27                 | 4            | 11,67         | 223             |
| КП22386                | Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами    | 230          | 3,28                 | 0,92         | 19,12         | 107             |
| КП22008                | Компот из смеси сухофруктов                                                                    | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110             |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35                 | 3,15         | 30,45         | 189             |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250             |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>800</b>   | <b>26,4</b>          | <b>14,75</b> | <b>128,74</b> | <b>879</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 350</b> | <b>45,17</b>         | <b>32,08</b> | <b>200,44</b> | <b>1 491</b>    |

|         |                                                                                                | 2-ая неделя/Понедельник |                      |              |               |                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда            | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|         |                                                                                                |                         | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3                       | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | Завтрак                                                                                        |                         |                      |              |               |                    |
| КП22173 | Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 200                     | 7,33                 | 5,33         | 28            | 240                |
| КП22178 | Котлеты куриные с подливом овощным                                                             | 100                     | 4                    | 4,85         | 12            | 168                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                                  | 200                     | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 |
| КП22203 | Бутерброд с маслом                                                                             | 60                      | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>560</b>              | <b>13,94</b>         | <b>16,93</b> | <b>59,03</b>  | <b>555</b>         |
|         | Обед                                                                                           |                         |                      |              |               |                    |
| КП22033 | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной                                         | 250                     | 2,55                 | 6,53         | 19,69         | 152                |
| КП22167 | Макароны отварные с маслом                                                                     | 180                     | 4,46                 | 7,32         | 39,33         | 242                |
| КП22019 | Тефтели из говядины с подливом овощным                                                         | 100                     | 6,2                  | 6            | 6,1           | 123                |
| КП22005 | Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                    | 200                     | 0,2                  | 0,09         | 0,19          | 61                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70                      | 7,35                 | 3,15         | 30,45         | 189                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 50                      | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>850</b>              | <b>27,26</b>         | <b>29,71</b> | <b>135,76</b> | <b>1 017</b>       |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 410</b>            | <b>41,21</b>         | <b>46,65</b> | <b>194,79</b> | <b>1 572</b>       |

|         |                                                                                                | 2-ая неделя/Вторник |                      |              |               |                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда        | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|         |                                                                                                |                     | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                              | 3                   | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | Завтрак                                                                                        |                     |                      |              |               |                    |
| КП22104 | Каша пшеничная молочная                                                                        | 200                 | 7,47                 | 8            | 36,53         | 241                |
| КП22089 | Какао с молоком                                                                                | 200                 | 0,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22152 | Сырники из творога с соусом молочным                                                           | 90                  | 4,84                 | 2,15         | 14,9          | 196                |
| КП22206 | Бутерброд с сыром                                                                              | 62                  | 10,08                | 5,58         | 28,06         | 190                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>562</b>          | <b>22,79</b>         | <b>18,03</b> | <b>89,69</b>  | <b>696</b>         |
|         | Обед                                                                                           |                     |                      |              |               |                    |
| КП22051 | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной                                                  | 250                 | 2,5                  | 6,5          | 14            | 114                |
| КП22460 | Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная                          | 230                 | 8                    | 8,56         | 20,84         | 174                |
| КП22002 | Компот из вишни                                                                                | 200                 | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 |
| ХЛПШЭЛВ | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70                  | 7,35                 | 3,15         | 30,45         | 189                |
| ХЛРЖЭЛВ | Хлеб Домашний                                                                                  | 50                  | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>800</b>          | <b>24,65</b>         | <b>24,94</b> | <b>115,59</b> | <b>770</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 362</b>        | <b>47,44</b>         | <b>42,97</b> | <b>205,28</b> | <b>1 466</b>       |

|         |                                                                              | 2-ая неделя/Среда |                      |              |              |                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                            | Вес<br>блюда      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|         |                                                                              |                   | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                                            | 3                 | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | Завтрак                                                                      |                   |                      |              |              |                    |
| КП22195 | Макаронные изделия, с тёртым с сыром                                         | 200               | 16,67                | 10           | 40           | 373                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                | 200               | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| КП22203 | Бутерброд с маслом                                                           | 60                | 2,41                 | 6,75         | 12,53        | 120                |
| КП22153 | Фрукты свеж. (шт.)                                                           | 100               | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                       | <b>560</b>        | <b>19,68</b>         | <b>17,15</b> | <b>68,83</b> | <b>567</b>         |
|         | Обед                                                                         |                   |                      |              |              |                    |
| КП22156 | Суп картофельный с лапшой домашней                                           | 250               | 8,7                  | 8,88         | 12,48        | 282                |
| КП22461 | Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 230               | 18,06                | 9,2          | 52,09        | 363                |
| КП22008 | Компот из смеси сухофруктов                                                  | 200               | 1                    | 0,05         | 27,5         | 110                |



|                     |                                                                                                |              |              |              |               |              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ХЛПШЭЛВ             | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35         | 3,15         | 30,45         | 189          |
| ХЛРЖЭЛВ             | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5          | 6,62         | 40            | 250          |
| <b>Всего в Обед</b> |                                                                                                | <b>800</b>   | <b>41,61</b> | <b>27,91</b> | <b>162,52</b> | <b>1 194</b> |
| <b>Всего в день</b> |                                                                                                | <b>1 360</b> | <b>61,29</b> | <b>45,06</b> | <b>231,35</b> | <b>1 761</b> |

#### 2-ая неделя/Четверг

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                |              |                      |              |               |                    |
| КП22256                | Каша рисовая с куриным филе                                                                    | 300          | 9,2                  | 16,5         | 34,67         | 373                |
| КП22001                | Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48                 |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 5,25                 | 2,25         | 21,75         | 135                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                | <b>550</b>   | <b>15,71</b>         | <b>18,8</b>  | <b>56,67</b>  | <b>556</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                |              |                      |              |               |                    |
| КП22221                | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                         | 250          | 7,6                  | 6,4          | 32,6          | 219                |
| КП22387                | Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной                   | 230          | 10,81                | 15,64        | 35,19         | 330                |
| КП22007                | Напиток яблочный                                                                               | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35                 | 3,15         | 30,45         | 189                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                | <b>800</b>   | <b>32,26</b>         | <b>31,81</b> | <b>155,84</b> | <b>1 055</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                | <b>1 350</b> | <b>47,97</b>         | <b>50,62</b> | <b>212,51</b> | <b>1 611</b>       |

#### 2-ая неделя/Пятница

| № рец.                                                                          | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|
|                                                                                 |                                                                                                |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |
| 1                                                                               | 2                                                                                              | 3            | 4                    | 5             | 6               | 7                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |                                                                                                |              |                      |               |                 |                    |
| КП22176                                                                         | Картофельное пюре                                                                              | 200          | 4,67                 | 10            | 26,83           | 250                |
| КП22019                                                                         | Тефтели из говядины с подливом овощным                                                         | 100          | 6,2                  | 6             | 6,1             | 123                |
| КП22151                                                                         | Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод                                              | 200          | 1,8                  | 0,09          | 3,19            | 61                 |
| ХЛПШЭЛВ                                                                         | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 5,25                 | 2,25          | 21,75           | 135                |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          |                                                                                                | <b>550</b>   | <b>17,92</b>         | <b>18,34</b>  | <b>57,87</b>    | <b>569</b>         |
| <b>Обед</b>                                                                     |                                                                                                |              |                      |               |                 |                    |
| КП22048                                                                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной                                        | 250          | 1,7                  | 6,2           | 10,8            | 119                |
| КП22167                                                                         | Макароны отварные с маслом                                                                     | 180          | 4,46                 | 7,32          | 39,33           | 242                |
| КП22077                                                                         | Биточки мясные с соусом томатным                                                               | 100          | 1,4                  | 4,73          | 1,95            | 74                 |
| КП22005                                                                         | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                     | 200          | 0,2                  | 0,09          | 0,19            | 61                 |
| ХЛПШЭЛВ                                                                         | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 7,35                 | 3,15          | 30,45           | 189                |
| ХЛРЖЭЛВ                                                                         | Хлеб Домашний                                                                                  | 50           | 6,5                  | 6,62          | 40              | 250                |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             |                                                                                                | <b>850</b>   | <b>21,61</b>         | <b>28,11</b>  | <b>122,72</b>   | <b>935</b>         |
| <b>Всего в день</b>                                                             |                                                                                                | <b>1 400</b> | <b>39,53</b>         | <b>46,45</b>  | <b>180,59</b>   | <b>1 504</b>       |
| <b>Итого</b>                                                                    |                                                                                                |              | <b>467,13</b>        | <b>440,94</b> | <b>1 995,23</b> | <b>15 644</b>      |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |                                                                                                |              | <b>46,71</b>         | <b>44,09</b>  | <b>199,52</b>   | <b>1 564</b>       |
| <b>Минимальные нормативные значения</b>                                         |                                                                                                |              | <b>45</b>            | <b>46</b>     | <b>192</b>      | <b>1 292</b>       |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                                                                                |              | <b>11,94</b>         | <b>25,37</b>  | <b>51,02</b>    |                    |