



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

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



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года
(срок реализации с 01.09.23-29.02.24)



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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Уч-ся с 7-11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/24/170/30)	260	8,49	11,97	34,39	328	КП22628
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	12,95	12,5	52	472	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	265	КП22231
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	715	21,11	22,38	81,43	708	
Всего в день	1 215	34,06	34,88	133,43	1 180	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	5,8	9,82	17,34	358	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,6	12,3	51	587	
Обед						
Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	720	22,5	23,53	94,13	713	
Всего в день	1 220	35,09	35,83	145,13	1 300	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176

Котлеты куриные с подливом овощным	200	3,2	0,48	15,36	39	КП22632
Чай витаминизированный "Витошка"	40				94	0000БЕЛ
Хлеб пшеничный						
Всего в Завтрак	510	12,79	12,4	50	471	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	250	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	21,33	20,77	86,63	708	
Всего в день	1 235	34,12	33,17	136,63	1 179	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	3,48	4,7	17,49	195	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	700	20,77	22,89	80,47	754	
Всего в день	1 210	34,15	35,68	134,02	1 224	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	150	5,61	6,58	13,53	192	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	15,41	15,16	59,09	533	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	715	22,08	22,01	80,84	713	
Всего в день	1 305	37,49	37,17	139,93	1 246	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	160	8,48	11,2	19,32	303	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,28	12,08	50,98	471	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	715	23	23,3	85,13	711	
Всего в день	1 215	35,28	35,38	136,11	1 182	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	3,52	5,28	14,39	153	КП22109
Омлет натуральный	60	5,16	6,97	20	175	КП22163
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	500	13,14	12,78	52	473	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	0,99	0,36	7,47	47	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	705	23,92	23	92,9	708	
Всего в день	1 205	37,06	35,78	144,9	1 181	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	182	КП22510
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	13,09	12,1	50,99	475	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	215	12,39	14,28	32,05	398	КП22633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	22,86	23,58	97,06	750	
Всего в день	1 290	35,95	35,68	148,05	1 224	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	9,12	12	21,98	314	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ

Фрукты свеж. (шт.)	100	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Всего в Завтрак	500	12,92	12,88	53,64	482	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	11,3	12	31,1	261	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	700	21,42	22,7	92,23	713	
Всего в день	1 200	34,34	35,58	145,87	1 195	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	13,49	12,5	52	483	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	715	20,69	21,44	89,27	713	
Всего в день	1 225	34,18	33,94	141,27	1 196	
Итого		351,72	353,07	1 405,33	12 106	
Среднее за период		35,17	35,31	140,53	1 211	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,62	26,25	46,43		

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/24/170/30)	300	10,5	15	43,5	378	КП22637
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,76	15,65	64,95	546	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	7,35	11,35	10,25	332	КП22231
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	815	26,11	27,83	95,5	857	
Всего в день	1 365	41,87	43,48	160,45	1 403	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	180	6,96	11,78	20,81	429	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	552	15,2	14,74	59,69	699	
Обед						
Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	22,5	200	КП22033
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	830	25,85	27,1	117,73	848	
Всего в день	1 382	41,04	41,84	177,42	1 547	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,35	4,55	12,92	215	КП22176

Котлеты куриные с подливом овощным	100	0,0	10,0	10,0	100	КП22170
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,95	15,75	60,12	558	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	13	10,5	19,4	359	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	865	26,86	26,79	103,03	900	
Всего в день	1 415	42,81	42,54	163,15	1 458	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	6,92	7,31	29,64	433	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	17,62	15,51	69,54	732	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	18,33	135	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	810	25,91	27,13	99,9	911	
Всего в день	1 360	43,53	42,64	169,44	1 643	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	15,78	15,6	59,99	546	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	27,36	27,59	99,52	854	
Всего в день	1 415	43,14	43,18	159,52	1 400	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	190	10,07	13,3	22,94	359	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	550	14,71	14,34	59,42	556	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОКО114
Всего в Обед	815	27,65	28,38	99,55	829	
Всего в день	1 365	42,36	42,72	158,98	1 385	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	3,7	5,54	15,11	161	КП22109
Омлет натуральный	90	7,74	10,45	30	263	КП22163
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	16,7	16,64	66,56	592	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,1	0,4	8,3	53	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5	17,5	243	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16,92	15,62	33,12	294	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	28,86	27,16	110,85	857	
Всего в день	1 365	45,56	43,81	177,41	1 449	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	6,1	7,66	40	152	КП22077
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,19	15,52	83,51	491	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)	240	13,23	14,6	29,92	423	КП22639
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	875	25,92	25,99	106,4	852	
Всего в день	1 425	41,11	41,51	189,91	1 343	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	190	10,83	14,25	26,11	372	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ

Фрукты свежие (шт.)	110	5,11	5,11	20,9	52	КП22155
Всего в Завтрак	550	15,47	15,29	62,59	569	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,7	302	КП22640
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	800	26,9	27	109,93	858	
Всего в день	1 350	42,37	42,29	172,52	1 427	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,35	4,55	12,92	215	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,91	15,2	62,67	547	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,8	5,9	13	205	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186	КП22178
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,22	4,46	12,7	137	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	815	25,46	27,15	105,83	839	
Всего в день	1 365	41,37	42,35	168,5	1 386	
Итого		425,17	426,36	1 697,3	14 440	
Среднее за период		42,52	42,64	169,73	1 444	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,78	26,57	47,02		