

Согласовано
Руководитель МБОУ СОШ № 1
Урманова Н.С.



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
для категории «Сахарный диабет»
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года



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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория: **ДИ сах.диабет 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/свекла отварная порционно (36/24/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22889
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	500	11,87	12,89	49,51	435	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	20,89	24,12	95,27	716	
Всего в день	1 215	32,76	37,01	144,78	1 151	

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 (б/сах.)	150	3,72	5,22	15,66	125	СД00049
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	10,32	7,7	42,42	364	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	СД22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	СД00159
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	14,11	22,97	82,66	680	
Всего в день	1 215	24,43	30,67	125,08	1 044	

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						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Завтрак	510	16,66	17,27	49,53	486	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	21,86	21,05	83,47	664	
Всего в день	1 235	38,52	38,32	132,99	1 150	

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 (б/сах.)	170	4,31	6,69	16,55	143	СД00062
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	12,51	11,82	46,71	385	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	СД00158
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	700	21,82	24,52	87,79	705	
Всего в день	1 210	34,32	36,34	134,5	1 090	

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	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
Кофейный напиток на молоке(без сахара)	200	2,1	1,9	11	68	Д07ЖГБС
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	КП22491
Всего в Завтрак	600	14,97	13,82	56,63	558	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	21,65	20	74,1	606	
Всего в день	1 315	36,62	33,82	130,72	1 164	

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	12	12,8	24	299	КП22577
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	15,6	13,68	48,76	477	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,72	24,38	84,64	716	
Всего в день	1 215	39,32	38,06	133,4	1 193	

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 (б/сах.)	200	5,73	7,73	18,13	185	СД00050
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	540	14,19	12,91	47,94	429	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	СД00159
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	705	20,55	21,65	70,45	665	
Всего в день	1 245	34,74	34,56	118,39	1 095	

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	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22706
Какао с молоком б/с	200	2,4	0,3	18	73	ДО7ЖДБС
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	17,53	13,65	65,16	531	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	КП22705

Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	СД00158
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	Д07ФРУК
Всего в Обед	780	20,16	19,02	85,37	685	
Всего в день	1 290	37,69	32,67	150,53	1 216	

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 (б/сах.)	150	3,72	5,22	15,66	125	СД00049
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	500	7,36	6,14	41,3	311	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	12,93	12,93	17,27	240	КП22021
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,1	17,2	700	СД22693
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	700	23,14	23,71	74,51	1 315	
Всего в день	1 200	30,5	29,85	115,81	1 626	

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	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	17,69	14,05	58,34	475	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	23,45	21,81	83	699	
Всего в день	1 225	41,15	35,86	141,33	1 173	
Итого		350,05	347,15	1 327,53	11 903	
Среднее за период		35,01	34,72	132,75	1 190	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,76	26,25	44,61		

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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория: **ДИ сах.диаб.с 12 лет и ст**
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/свекла отварная порционно(36/34/200/30)	300	13	15,6	53	380	КП22890
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	17,26	16,25	72,45	502	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП22231
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	815	25,54	29,61	113,22	859	
Всего в день	1 365	42,8	45,86	185,67	1 360	

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 (б/сах.)	180	4,46	6,26	18,79	150	СД00049
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	552	12,5	9,22	50,67	433	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	СД22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175	КП22033
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	СД00159
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	835	17,1	31,08	102,86	852	
Всего в день	1 387	29,6	40,3	153,53	1 284	

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						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	16,39	12,12	62,8	562	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	КП22638
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	865	21,78	21,73	84,98	765	
Всего в день	1 415	38,17	33,85	147,78	1 327	

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 (б/сах.)	200	5,07	7,87	19,47	168	СД00062
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	14,07	13,12	53,47	434	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	СД00158
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	810	25,63	30,56	119,18	886	
Всего в день	1 360	39,7	43,68	172,64	1 319	

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	210	9,8	11,34	26,6	302	КП22475
Кофейный напиток на молоке(без сахара)	200	2,1	1,9	11	68	Д07ЖГБС
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	КП22491
Всего в Завтрак	650	17,3	16,52	62,96	629	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	КП22275

Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	24,85	23,72	90,17	727	
Всего в день	1 465	42,15	40,24	153,13	1 356	

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	14,25	15,2	28,5	355	КП22577
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	18,69	16,24	57,98	564	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Плов из куриного филе	170	15,3	17,68	40,8	323	КП22155
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	805	26,04	31,02	102,12	785	
Всего в день	1 355	44,73	47,26	160,1	1 349	

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 (б/сах.)	210	6,02	8,12	19,04	194	СД00050
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	560	15,28	13,42	52,69	462	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,6	6,4	32,6	219	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	КП22252
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	СД00159
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	23,71	26,77	100,66	789	
Всего в день	1 375	38,99	40,19	153,35	1 251	

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	6,39	6,67	28	275	КП22173

Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП222707
Какао с молоком б/с	200	2,4	0,3	18	73	Д07ЖДБС
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	14,19	12,3	69,2	580	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП222704
Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	СД00158
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	875	13,63	14,74	86,07	673	
Всего в день	1 425	27,81	27,04	155,27	1 253	

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 (б/сах.)	170	4,22	5,92	17,75	141	СД00049
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	КП22277
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	130	0,52	0,52	11,44	107	КП22153
Всего в Завтрак	550	8,74	7,04	48,99	368	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	265	6,82	11,44	30,68	349	КП22325
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	700	СД22693
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	800	19,84	25,26	99,3	1 528	
Всего в день	1 350	28,58	32,3	148,29	1 896	

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	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	18,61	15,7	56,95	512	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,1	7,11	15	204	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП22173
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	СД00006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ

Всего в Обед	815	25,13	24,19	99,58	865	
Всего в день	1 365	43,73	39,89	156,53	1 376	
Итого		376,26	390,6	1 586,3	13 772	
Среднее за период		37,63	39,06	158,63	1 377	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,93	25,53	46,07		