

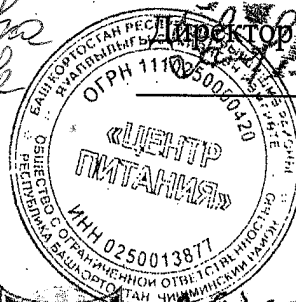


Согласовано  
Руководитель

*МБОУ СОШ № 1*  
*г. Туймазы*

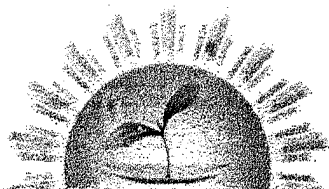
Утверждаю

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,  
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,<br>наименование блюда                                                                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                             |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                                           | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/30/170/30) | 260          | 8,41                 | 12,36        | 33,9          | 337                | КП22628          |
| Чай с лимоном и сахаром                                                                                     | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48                 | КП22001          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом              | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                                      | <b>500</b>   | <b>12,87</b>         | <b>12,89</b> | <b>49,51</b>  | <b>479</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          |
| Напиток яблочный                                                                                            | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22007          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом              | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                                        | 30           | 2,43                 | 4,2          | 10,61         | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                                                           | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8           | 82                 | КП22153          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                                         | <b>715</b>   | <b>20,76</b>         | <b>24,13</b> | <b>92,61</b>  | <b>712</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                                         | <b>1 215</b> | <b>33,63</b>         | <b>37,02</b> | <b>142,13</b> | <b>1 191</b>       |                  |

**1-ая неделя/Вторник**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                                                         | 150          | 7,13                 | 10,25        | 24            | 214                | КП22106          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Сыр порционный                                                                                 | 10           | 3                    | 1,6          | 2             | 61                 | Д04МА19          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                                              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8           | 82                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>13,93</b>         | <b>12,73</b> | <b>56,66</b>  | <b>478</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)                                        | 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          | 12,65                | 10,87        | 26,54         | 264                | КП22635          |
| Напиток лимонный                                                                               | 200          | 0,1                  | 0,01         | 18,9          | 73                 | КП22476          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 10,61         | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>720</b>   | <b>22,93</b>         | <b>21,7</b>  | <b>98,98</b>  | <b>720</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 220</b> | <b>36,85</b>         | <b>34,43</b> | <b>155,64</b> | <b>1 198</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Картофельное пюре                                                                              | 170          | 4,26                 | 8,47         | 22,81         | 225                | КП22176          |
| Котлеты куриные с подливом овощным                                                             | 90           | 8                    | 6            | 11            | 161                | КП22177          |
| Чай витаминизированный "Витошка"                                                               | 200          |                      |              | 9,7           | 39                 | КП22632          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>510</b>   | <b>15,46</b>         | <b>14,95</b> | <b>58,87</b>  | <b>519</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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                                                                    | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                | КП22008          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 10,61         | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                                              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8           | 82                 | КП22153          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>725</b>   | <b>22,43</b>         | <b>21,01</b> | <b>98,02</b>  | <b>727</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 235</b> | <b>37,89</b>         | <b>35,96</b> | <b>156,88</b> | <b>1 247</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная                                                                           | 170          | 7,33                 | 8,56         | 19,82         | 212                | КП22124          |
| Сырники из творога с соусом молочным                                                           | 90           | 5                    | 4,65         | 14,2          | 146                | КП22564          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>510</b>   | <b>15,73</b>         | <b>13,69</b> | <b>55,88</b>  | <b>479</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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                                                                                | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 10,61         | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>700</b>   | <b>22,12</b>         | <b>24,52</b> | <b>95,9</b>   | <b>740</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 210</b> | <b>37,85</b>         | <b>38,21</b> | <b>151,78</b> | <b>1 219</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |              |                    |                  |
| Плов из говядины                                                                               | 160          | 7,47                 | 8,64         | 20,27        | 230                | КП22475          |
| Ркофейный напиток с молоком (Цикорий)                                                          | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2         | 69                 | КП22099          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Йогурт                                                                                         | 100          | 2,1                  | 2,2          | 10           | 96                 | КП22246          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>15,17</b>         | <b>14,62</b> | <b>55,83</b> | <b>489</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |              |                    |                  |
| 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 белым соусом                                                                  | 90           | 9,94         | 6,4          | 21            | 203          | КП22630 |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2          |              | 6,5           | 27           | КП22003 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 82           | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43         | 4,2          | 10,61         | 69           | ХЛРЖЭЛВ |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>715</b>   | <b>22,47</b> | <b>21,32</b> | <b>90,34</b>  | <b>711</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 215</b> | <b>37,63</b> | <b>35,94</b> | <b>146,16</b> | <b>1 200</b> |         |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Макароны, запеченные с сыром                                                                   | 160          | 12                   | 12,8         | 24            | 299                | КП22577          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Фрукты свеж. (шт.)                                                                             | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8           | 82                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>15,8</b>          | <b>13,68</b> | <b>54,66</b>  | <b>502</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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 витаминизированный "Витошка"                                                               | 200          |                      |              | 9,7           | 39                 | КП22632          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 10,61         | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр                                                            | 125          |                      |              | 9             | 150                | ПОК0114          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>715</b>   | <b>23,73</b>         | <b>24,38</b> | <b>93,75</b>  | <b>754</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 215</b> | <b>39,53</b>         | <b>38,06</b> | <b>148,41</b> | <b>1 256</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                                                                          | 200          | 5,07                 | 9,73         | 32            | 225                | КП22109          |
| Омлет натуральный                                                                              | 60           | 4,93                 | 4,49         | 7,93          | 115                | КП22163          |
| Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48                 | КП22001          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>14,46</b>         | <b>14,76</b> | <b>55,54</b>  | <b>483</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокачанной капусты                                                                  | 90           | 2,03                 | 1,57         | 20,25         | 95                 | КП22161          |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                         | 200          | 7,5                  | 5            | 15,13         | 200                | КП22228          |
| Жаркое по-домашнему (говядина)                                                                 | 150          | 6,6                  | 9,9          | 23,16         | 258                | КП22252          |
| Напиток яблочный                                                                               | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22007          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 10,61         | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>705</b>   | <b>21,66</b>         | <b>21,2</b>  | <b>92,89</b>  | <b>747</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 205</b> | <b>36,12</b>         | <b>35,95</b> | <b>148,43</b> | <b>1 229</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 170          | 5,43                 | 5,67 | 23,8     | 233                | КП22173          |

|                                                                                                |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Биточки мясные с соусом томатным                                                               | 90           | 6,5          | 7,2          | 8             | 130          | КП22510 |
| Какао с молоком                                                                                | 200          | 0,4          | 2,3          | 10,2          | 69           | КП22572 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2          | 0,48         | 15,36         | 94           | ХЛПШЭЛВ |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>510</b>   | <b>15,53</b> | <b>15,65</b> | <b>57,36</b>  | <b>526</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |              |              |               |              |         |
| Суп с рисовой крупой                                                                           | 200          | 2,13         | 2            | 13,33         | 135          | КП22260 |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30)                         | 215          | 12,4         | 11,9         | 36            | 344          | КП22633 |
| Компот из вишни                                                                                | 200          | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43           | КП22002 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 82           | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43         | 4,2          | 10,61         | 69           | ХЛРЖЭЛВ |
| Шоколад в ассортименте                                                                         | 20           | 2,5          | 3,1          | 15            | 50           | КП22654 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>780</b>   | <b>22,56</b> | <b>21,72</b> | <b>98,68</b>  | <b>723</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 290</b> | <b>38,09</b> | <b>37,37</b> | <b>156,04</b> | <b>1 249</b> |         |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                                                         | 160          | 10,33                | 12,49        | 24,53         | 288                | КП22105          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                                                              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 8,8           | 82                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>500</b>   | <b>14,13</b>         | <b>13,37</b> | <b>55,19</b>  | <b>491</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          | 12,3                 | 11,9         | 31,4          | 268                | КП22636          |
| Напиток лимонный                                                                               | 200          | 0,1                  | 0,01         | 18,9          | 73                 | КП22476          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 10,61         | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>700</b>   | <b>22,42</b>         | <b>22,6</b>  | <b>90,34</b>  | <b>718</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 200</b> | <b>36,54</b>         | <b>35,97</b> | <b>145,54</b> | <b>1 209</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5           | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |             |              |                    |                  |
| Картофельное пюре                                                                              | 170          | 4,26                 | 8,47        | 22,81        | 225                | КП22176          |
| Биточки рыбные с белым соусом                                                                  | 90           | 9,94                 | 6,4         | 21           | 203                | КП22630          |
| Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05        | 0,25         | 48                 | КП22001          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48        | 15,36        | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>510</b>   | <b>18,66</b>         | <b>15,4</b> | <b>59,42</b> | <b>570</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |             |              |                    |                  |
| 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                | КП22177          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 150          | 4,79                 | 5           | 21           | 206                | КП22173          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                    | 200          | 1                    | 0,05        | 27,5         | 110                | КП22008          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35           | 2,8                  | 0,42        | 13,44        | 82                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                                           | 30           | 2,43                 | 4,2         | 10,61        | 69                 | ХЛРЖЭЛВ          |

|              |       |        |        |          |        |  |
|--------------|-------|--------|--------|----------|--------|--|
| Всего в Обед | 715   | 24,02  | 21,77  | 97,55    | 762    |  |
| Всего в день | 1 225 | 42,68  | 37,17  | 156,96   | 1 333  |  |
| Итого        |       | 376,82 | 366,08 | 1 507,97 | 12 330 |  |



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

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

**1-ая неделя/Понедельник**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                            |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                                          | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные(36/40/200/30) | 300          | 13                   | 15,6         | 53            | 380                | КП22637          |
| Чай с лимоном и сахаром                                                                                    | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48                 | КП22001          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом             | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                                     | <b>550</b>   | <b>18,26</b>         | <b>16,25</b> | <b>72,45</b>  | <b>546</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          |
| Напиток яблочный                                                                                           | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22007          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                                        | <b>815</b>   | <b>25,4</b>          | <b>29,62</b> | <b>110,56</b> | <b>854</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                                        | <b>1 365</b> | <b>43,66</b>         | <b>45,87</b> | <b>183,01</b> | <b>1 399</b>       |                  |

**1-ая неделя/Вторник**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                                                         | 180          | 8,55                 | 12,29        | 28,8          | 257                | КП22106          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>552</b>   | <b>16,79</b>         | <b>15,25</b> | <b>66,58</b>  | <b>564</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)                                         | 100          | 2,03                 | 2            | 22,5          | 120                | КП22154          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной                                         | 250          | 4                    | 6,2          | 18            | 175                | КП22033          |
| Азу из говядины с макаронами(150/45)                                                           | 195          | 12,65                | 10,87        | 26,54         | 264                | КП22635          |
| Напиток лимонный                                                                               | 200          | 0,1                  | 0,01         | 18,9          | 73                 | КП22476          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>830</b>   | <b>25,62</b>         | <b>25,22</b> | <b>117,36</b> | <b>830</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 382</b> | <b>42,41</b>         | <b>40,47</b> | <b>183,94</b> | <b>1 394</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Картофельное пюре                                                                              | 200          | 5,02                 | 9,97         | 26,83         | 265                | КП22176          |
| Котлеты куриные с подливом овощным                                                             | 100          | 6                    | 4,85         | 15            | 168                | КП22178          |
| Чай витаминизированный "Витошка"                                                               | 200          |                      |              | 9,7           | 39                 | КП22632          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>15,02</b>         | <b>15,42</b> | <b>70,73</b>  | <b>590</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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                                                                    | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                | КП22008          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>865</b>   | <b>22,34</b>         | <b>21,69</b> | <b>99,52</b>  | <b>827</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 415</b> | <b>37,36</b>         | <b>37,11</b> | <b>170,25</b> | <b>1 416</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная                                                                           | 200          | 7,9                  | 11,6         | 39,74         | 256                | КП22125          |
| Сырники из творога с соусом молочным                                                           | 90           | 5                    | 4,65         | 14,2          | 146                | КП22564          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>17,1</b>          | <b>16,85</b> | <b>79,64</b>  | <b>547</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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                                                                                | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>810</b>   | <b>25,93</b>         | <b>30,56</b> | <b>127,28</b> | <b>919</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 360</b> | <b>43,03</b>         | <b>47,41</b> | <b>206,92</b> | <b>1 465</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |              |                    |                  |
| Плов из говядины                                                                               | 210          | 9,8                  | 11,34        | 26,6         | 302                | КП22475          |
| Кофейный напиток с молоком (Цикорий)                                                           | 200          | 2,4                  | 3,3          | 10,2         | 69                 | КП22099          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 | ХЛПШЭЛВ          |
| Йогурт                                                                                         | 100          | 2,1                  | 2,2          | 10           | 96                 | КП22246          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>17,5</b>          | <b>17,32</b> | <b>62,16</b> | <b>561</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |              |                    |                  |
| 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 белым соусом                                                                  | 100          | 11,1         | 10,87        | 29            | 265          | КП22631 |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2          |              | 6,5           | 27           | КП22003 |
| 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 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>815</b>   | <b>26,82</b> | <b>29,51</b> | <b>114,4</b>  | <b>892</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 365</b> | <b>44,32</b> | <b>46,83</b> | <b>176,56</b> | <b>1 453</b> |         |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Макароны, запеченные с сыром                                                                   | 190          | 14,25                | 15,2         | 28,5          | 355                | КП22577          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>18,89</b>         | <b>16,24</b> | <b>63,88</b>  | <b>589</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                                                  | 250          | 3,9                  | 7,2          | 20,3          | 112                | КП22039          |
| Плов из куриного филе                                                                          | 180          | 16,2                 | 18,72        | 43,2          | 342                | КП22155          |
| Чай витаминизированный "Витошка"                                                               | 200          |                      |              | 9,7           | 39                 | КП22632          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>815</b>   | <b>26,94</b>         | <b>32,06</b> | <b>113,62</b> | <b>841</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 365</b> | <b>45,83</b>         | <b>48,3</b>  | <b>177,5</b>  | <b>1 430</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                                                                          | 210          | 5,32                 | 10,22        | 33,6          | 237                | КП22109          |
| Омлет натуральный                                                                              | 90           | 7,4                  | 6,74         | 11,9          | 173                | КП22163          |
| Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25          | 48                 | КП22001          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>17,98</b>         | <b>17,61</b> | <b>64,95</b>  | <b>575</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из белокочанной капусты                                                                  | 100          | 2,25                 | 1,75         | 22,5          | 105                | КП22161          |
| 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                                                                               | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22007          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>815</b>   | <b>24,91</b>         | <b>26,27</b> | <b>124,61</b> | <b>874</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 365</b> | <b>42,89</b>         | <b>43,88</b> | <b>189,56</b> | <b>1 449</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 200          | 6,39                 | 6,67 | 28       | 275                | КП22173          |

|                                                                                                |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Биточки мясные с соусом томатным                                                               | 100          | 1,4          | 4,73         | 4             | 115          | КП22077 |
| Какао с молоком                                                                                | 200          | 0,4          | 2,3          | 10,2          | 69           | КП22572 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 4            | 0,6          | 19,2          | 118          | ХЛПШЭЛВ |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>12,19</b> | <b>14,3</b>  | <b>61,4</b>   | <b>576</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |              |              |               |              |         |
| Суп с рисовой крупой                                                                           | 250          | 2,67         | 2,5          | 16,67         | 168          | КП22260 |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)                         | 240          | 3,72         | 5,6          | 26,98         | 215          | КП22639 |
| Компот из вишни                                                                                | 200          | 0,3          | 0,1          | 10,3          | 43           | КП22002 |
| 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 |
| Шоколад в ассортименте                                                                         | 20           | 2,5          | 3,1          | 15            | 50           | КП22654 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>875</b>   | <b>16,03</b> | <b>17,44</b> | <b>100,37</b> | <b>674</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 425</b> | <b>28,21</b> | <b>31,74</b> | <b>161,77</b> | <b>1 250</b> |         |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                                                         | 190          | 12,26                | 14,83        | 29,13         | 342                | КП22105          |
| Чай с сахаром                                                                                  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| 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          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>16,9</b>          | <b>15,87</b> | <b>64,51</b>  | <b>577</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| 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          | 9,4                  | 7,99         | 26,98         | 274                | КП22640          |
| Напиток лимонный                                                                               | 200          | 0,1                  | 0,01         | 18,9          | 73                 | КП22476          |
| 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          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                                            | <b>800</b>   | <b>22,32</b>         | <b>21,72</b> | <b>97,3</b>   | <b>826</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                                            | <b>1 350</b> | <b>39,22</b>         | <b>37,6</b>  | <b>161,81</b> | <b>1 403</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                                                                              | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |              |                      |              |              |                    |                  |
| Картофельное пюре                                                                              | 200          | 5,02                 | 9,97         | 26,83        | 265                | КП22176          |
| Биточки рыбные с белым соусом                                                                  | 100          | 11,1                 | 10,87        | 29           | 265                | КП22631          |
| Чай с лимоном и сахаром                                                                        | 200          | 1,26                 | 0,05         | 0,25         | 48                 | КП22001          |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2         | 118                | ХЛПШЭЛВ          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                                         | <b>550</b>   | <b>21,38</b>         | <b>21,49</b> | <b>75,28</b> | <b>696</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                    |              |                      |              |              |                    |                  |
| 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                | КП22178          |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                                     | 180          | 5,75                 | 6            | 25,2         | 247                | КП22173          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                    | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5         | 110                | КП22008          |
| 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   | 25,69 | 24,15  | 114,12   | 927    |  |
| Всего в день                                                             | 1 365 | 47,06 | 45,64  | 189,4    | 1 622  |  |
| Итого                                                                    |       | 414   | 424,85 | 1 800,73 | 14 283 |  |
| Среднее за период                                                        |       | 41,4  | 42,48  | 180,07   | 1 428  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |       | 11,59 | 26,77  | 50,43    |        |  |