

Согласовано
Руководитель



МБОУ СОШ
с. Старокубово

Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
/Абдрахманова Р.И



Основное 2-х недельное меню

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

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

Сезон: **Осень-зима**Категория: **Уч-ся с 7-11 лет (I смена)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22379	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный.	260	11,6	12,3	36,1	370
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15	12,78	57,96	491
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	4,91	18,4	259
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	185	6,27	10,17	29,81	241
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		700	21,4	20,04	90,22	741
Всего в день		1 200	36,4	32,82	148,18	1 232

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	6,5	20	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22205	Бутерброд с сыром	50	6,13	4,5	18,43	153
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		500	14	14,7	58,43	494
Обед						
КП22011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	9,2	14,28	215
КП22325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушеная с куриным филе	190	4,89	8,2	22	250
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		705	20,81	22,26	85,6	730
Всего в день		1 205	34,81	36,96	144,03	1 224

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе под овощами	260	11,2	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94

Всего в Завтрак		500	14,6	14,63	52,16	501
Обед						
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	8,63	5,75	17,4	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		765	20,78	20,68	80,29	821
Всего в день		1 265	35,37	35,31	132,45	1 322

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22377	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	260	9,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15	13,98	55,36	536
Обед						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		765	24,08	21,76	87,99	742
Всего в день		1 265	39,08	35,74	143,35	1 278

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,6	28,78	230
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	7,3	7,5	13	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15,73	13,63	57,39	532
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	7,61	3,68	10,73	205
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	5,6	14	16	230
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		715	21,04	22,59	85,95	744
Всего в день		1 215	36,76	36,22	143,35	1 275

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак		500	14,11	15,6	55,03	495
Обед						
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		735	20,68	21,2	92,89	786
Всего в день		1 235	34,79	36,8	147,92	1 281

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22103	Каша пшеничная молочная	170	2,66	4,08	15,87	165
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22205	Бутерброд с сыром	50	6,13	4,5	18,43	153
Всего в Завтрак		520	14,19	13,03	58,7	533
Обед						
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230	4,6	10,81	15,07	230
КП22329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200	9,96	8,44	30	265
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		715	21,69	24,21	87,08	736
Всего в день		1 235	35,88	37,24	145,78	1 270

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	150	12,5	7,5	30	280
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		500	15,51	14,65	58,83	474
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	4,91	18,4	259
КП22330	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	7	11	14	245
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
Всего в Обед		715	22,83	20,82	91,62	812
Всего в день		1 215	38,34	35,47	150,45	1 286

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	250	8,47	13,75	40,28	325
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	Всего в Завтрак	500	13,73	14,4	59,73	491
	Обед					
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	180
КП22383	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200	9,4	12	17	297
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
	Всего в Обед	715	22,13	24,86	84,32	742
	Всего в день	1 215	35,86	39,26	144,05	1 233

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	8	21,47	200
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	Всего в Завтрак	500	14,93	14,57	58,02	505
	Обед					
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	9	7,9	21	173
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69
	Всего в Обед	735	21,15	22,83	83,89	764
	Всего в день	1 235	36,08	37,4	141,91	1 269
	Итого		363,39	363,22	1 441,47	12 669
	Среднее за период		36,34	36,32	144,15	1 267
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,47	25,8	45,51	

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

Сезон: **Осень-зима**Категория: **Уч-ся с 12 лет и стар (I смена)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22454	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	300	13,38	16,74	42	412
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	17,58	17,34	67,7	557
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	5,33	20	282
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	230	7,79	12,65	37,06	299
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		800	26,44	25,92	111,9	903
Всего в день		1 350	44,02	43,26	179,6	1 460

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	200	6,43	8,33	31,1	238
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	6,89	4,9	17	191
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		562	16,12	16,93	68,1	545
Обед						
КП22011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	10	15,52	234
КП22458	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушеная с куриным филе	230	4,1	6,88	32	278
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		800	23,63	24,72	109,67	858
Всего в день		1 362	39,75	41,65	177,77	1 403

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22385	Сложный гарнир:картофельное пюре,свекла отварная,рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	300	12,2	15,6	44,3	402
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118

Всего в Завтрак		550	16,4	16,2	70	347
	Обед					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,3	32,38	258
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		850	23,31	25,36	113,72	934
Всего в день		1 400	39,71	41,56	183,72	1 480

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22456	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	300	11,31	9,81	28,38	423
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	17,31	15,41	65,58	616
	Обед					
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	4,8	25,2	216
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		850	26,15	24,69	108,07	852
Всего в день		1 400	43,46	40,1	173,64	1 467

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	7	35,98	287
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	7,3	7,5	13	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	17,52	15,15	68,43	613
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	8,27	4	11,67	223
КП22386	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	6,1	15	20,33	213
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		800	25,02	26,89	104,04	826
Всего в день		1 350	42,54	42,04	172,47	1 438

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,33	5,33	28	240
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак		560	15,94	16,93	62,03	555
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,3	32,38	258
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		850	24,51	26,43	113,12	925
Всего в день		1 410	40,46	43,36	175,15	1 480

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22104	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8	36,53	241
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	6,89	4,9	17	191
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
Всего в Завтрак		562	19,76	17,35	77,93	647
Обед						
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	2,5	6,5	14	114
КП22460	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	230	11,1	9,87	38	380
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		800	23,55	24,31	106,85	817
Всего в день		1 362	43,31	41,66	184,78	1 464

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	200	16,67	10	40	373
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		560	19,68	17,15	68,83	567
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	5,33	20	282
КП22461	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	7,6	12	18	258
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
Всего в Обед		800	26,95	25,22	110,04	929
Всего в день		1 360	46,63	42,37	178,87	1 497

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	300	10,17	16,5	48,33	390
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	Всего в Завтрак	550	15,43	17,15	67,78	556
	Обед					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22387	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	230	9,61	12	18,66	290
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
	Всего в Обед	800	26,86	26,24	113,41	856
	Всего в день	1 350	42,29	43,39	181,19	1 411

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	10	26,83	250
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
	Всего в Завтрак	550	16,67	16,69	67,22	579
	Обед					
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	9,4	7,11	25	216
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,3	32,38	258
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,05	7	17,67	115
	Всего в Обед	850	25,11	26,07	106,12	931
	Всего в день	1 400	41,78	42,76	173,34	1 509
	Итого		423,95	422,16	1 780,53	14 609
	Среднее за период		42,39	42,22	178,05	1 461
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,61	26,01	48,75	