

Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ООО «Центр Питания»  
Абдрахманова Р.И.



## **Основное 2-х недельное меню**

**школьных завтраков и обедов  
для обучающихся в 1 смену  
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,  
в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на осенне-зимний период  
2022-2023 учебного года  
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)**

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

Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**  
Диета:

**на 1-3 ая неделя/Понедельник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                  |              |                      |              |              |                    |
| КП22154 | Салат из моркови                                                                                | 60           | 1,22                 | 1,2          | 13,5         | 72                 |
| КП22173 | Каша гречневая рассыпчатая                                                                      | 120          | 6,72                 | 4,32         | 27,68        | 179                |
| КП22234 | Фрикадельки из птицы в томатном соусе                                                           | 60/40        | 0,28                 | 1,19         | 1,77         | 19                 |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| ХП22ИГ1 | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50           | 4,25                 | 1            | 26,75        | 122                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                          | <b>530</b>   | <b>12,67</b>         | <b>7,71</b>  | <b>76,2</b>  | <b>419</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                     |              |                      |              |              |                    |
| КП22156 | Суп картофельный с лапшой домашней                                                              | 230          | 3,07                 | 10,73        | 46           | 281                |
| КП22155 | Плов из куриного филе                                                                           | 170          | 17,45                | 17,68        | 17,23        | 261                |
| 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                | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78        | 158                |
| ХП22ИГ2 | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4          | 19,4         | 93                 |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                             | <b>705</b>   | <b>29,55</b>         | <b>30,21</b> | <b>127,7</b> | <b>835</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                             | <b>1 235</b> | <b>42,21</b>         | <b>37,92</b> | <b>203,9</b> | <b>1 254</b>       |

**на 1-3 ая неделя/Вторник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                  |              |                      |              |               |                    |
| КП22105 | Каша "Дружба" молочная                                                                          | 150/4        | 4,7                  | 6,1          | 25,1          | 174                |
| КП22099 | Кофейный напиток с молоком                                                                      | 200          | 2,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22206 | Бутерброд с сыром                                                                               | 50/12        | 10,08                | 5,58         | 28,06         | 190                |
| КП22153 | Фрукты свеж.(шт.)                                                                               | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                          | <b>512</b>   | <b>17,58</b>         | <b>14,38</b> | <b>73,16</b>  | <b>480</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                     |              |                      |              |               |                    |
| КП22161 | Салат из белокачанной капусты                                                                   | 40           | 0,9                  | 0,7          | 9             | 42                 |
| КП22210 | Уха с крупой                                                                                    | 215/15       | 5,37                 | 1,23         | 12,73         | 84                 |
| КП22015 | Запеканка картофельная с курицей В2                                                             | 130          | 12,42                | 13,86        | 14,59         | 234                |
| КП22007 | Напиток яблочный                                                                                | 200          |                      | 2,56         | 19            | 67                 |
| ХП22ИГ1 | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78         | 158                |
| ХП22ИГ2 | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4          | 19,4          | 93                 |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                             | <b>705</b>   | <b>27,42</b>         | <b>20,05</b> | <b>109,49</b> | <b>678</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                             | <b>1 217</b> | <b>45</b>            | <b>34,43</b> | <b>182,65</b> | <b>1 158</b>       |

**на 1-3 ая неделя/Среда**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность |
|---------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|
|         |                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |
| 1       | 2                                 | 3            | 4                    | 5    | 6        | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |
| КП22170 | Салат из свеклы                   | 40           | 0,5                  | 2,9  | 3,2      | 42                 |
| КП22176 | Картофельное пюре                 | 140          | 0,47                 | 2,33 | 18,78    | 111                |

|                        |                                                                                                 |              |              |              |               |              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| КП22127                | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами                                                         | 70           | 4,6/         | 5,3/         | 4,10          | 101          |
| КП22003                | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0,2          |              | 6,5           | 27           |
| ХП22ИГ1                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50           | 4,25         | 1            | 26,75         | 122          |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                 | <b>500</b>   | <b>10,08</b> | <b>11,6</b>  | <b>57,41</b>  | <b>402</b>   |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                 |              |              |              |               |              |
| КП22221                | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                          | 230          | 6,9          | 3,99         | 38,33         | 230          |
| КП22167                | Макароны отварные с маслом                                                                      | 130          | 3,22         | 4,1          | 28,41         | 175          |
| КП22077                | Биточки мясные с соусом томатным                                                                | 60/40        | 7,5          | 7,2          | 23            | 189          |
| КП22005                | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                      | 200          | 1,8          | 0,09         | 3,19          | 61           |
| ХП22ИГ1                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 65           | 5,52         | 1,3          | 34,78         | 158          |
| ХП22ИГ2                | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2          | 0,4          | 19,4          | 93           |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                 | <b>765</b>   | <b>28,15</b> | <b>17,08</b> | <b>147,1</b>  | <b>906</b>   |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                 | <b>1 265</b> | <b>38,23</b> | <b>28,68</b> | <b>204,51</b> | <b>1 308</b> |

**на 1-3 ая неделя/Четверг**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22154                | Салат из моркови                                                                                | 100          | 2,03                 | 2            | 22,5          | 120                |
| КП22155                | Плов из куриного филе                                                                           | 150          | 15,4                 | 15,6         | 15,2          | 230                |
| 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           | 4,25                 | 1            | 26,75         | 122                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                 | <b>500</b>   | <b>23,68</b>         | <b>23,6</b>  | <b>82,45</b>  | <b>547</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22170                | Салат из свеклы                                                                                 | 50           | 0,63                 | 3,62         | 4             | 53                 |
| КП22190                | Суп с пшенной крупой                                                                            | 230          | 1,99                 | 5,21         | 44,47         | 274                |
| КП22234                | Фрикадельки из птицы в томатном соусе                                                           | 60/40        | 0,28                 | 1,19         | 1,77          | 19                 |
| КП22176                | Картофельное пюре                                                                               | 110          | 0,37                 | 1,83         | 14,76         | 87                 |
| 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                | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78         | 158                |
| ХП22ИГ2                | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4          | 19,4          | 93                 |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                 | <b>795</b>   | <b>12,99</b>         | <b>13,61</b> | <b>146,67</b> | <b>794</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                 | <b>1 295</b> | <b>36,67</b>         | <b>37,21</b> | <b>229,12</b> | <b>1 340</b>       |

**на 1-3 ая неделя/Пятница**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22167                | Макароны отварные с маслом                                                                      | 160          | 3,97                 | 5,04         | 34,96         | 215                |
| КП22222                | Тефтели из говядины с соусом томатным                                                           | 60/30        | 6,2                  | 7            | 6,1           | 123                |
| КП22001                | Чай с лимоном и сахаром                                                                         | 200          | 0,26                 | 0,05         | 0,25          | 4                  |
| ХП22ИГ1                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50           | 4,25                 | 1            | 26,75         | 122                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                 | <b>510</b>   | <b>14,68</b>         | <b>13,09</b> | <b>68,06</b>  | <b>464</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22215                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                                                   | 230/5        | 1,69                 | 5,06         | 24,69         | 100                |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая                                                                      | 120          | 6,72                 | 4,32         | 27,68         | 179                |
| КП22178                | Котлеты куриные с подливом овощным                                                              | 60/40        | 13                   | 8,7          | 10,2          | 161                |
| КП22169                | Кисель фруктовый                                                                                | 200          |                      |              | 20            | 76                 |
| ХП22ИГ1                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78         | 158                |
| ХП22ИГ2                | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4          | 19,4          | 93                 |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                 | <b>755</b>   | <b>30,14</b>         | <b>19,78</b> | <b>136,75</b> | <b>767</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                 | <b>1 265</b> | <b>44,81</b>         | <b>32,87</b> | <b>204,81</b> | <b>1 231</b>       |

## на 2-4 ая неделя/Понедельник

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                  |              |                      |              |               |                    |
| КП22192 | Салат витаминный                                                                                | 100          | 1,5                  | 4,5          | 11            | 90                 |
| КП22256 | Каша рисовая с куриным филе                                                                     | 150          | 14,2                 | 18,4         | 23,7          | 320                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                                   | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 |
| КП22203 | Бутерброд с маслом                                                                              | 50/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                          | <b>510</b>   | <b>18,31</b>         | <b>29,65</b> | <b>53,73</b>  | <b>557</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                     |              |                      |              |               |                    |
| КП22213 | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной                                          | 230/5        | 1,99                 | 4,6          | 14,26         | 184                |
| КП22120 | Пюре гороховое                                                                                  | 130          | 2,68                 | 1,56         | 24,44         | 120                |
| КП22077 | Биточки мясные с соусом томатным                                                                | 60/40        | 7,5                  | 7,2          | 23            | 189                |
| КП22005 | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                      | 200          | 1,8                  | 0,09         | 3,19          | 61                 |
| ХП22ИГ1 | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78         | 158                |
| ХП22ИГ2 | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4          | 19,4          | 93                 |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                             | <b>765</b>   | <b>22,7</b>          | <b>15,15</b> | <b>119,07</b> | <b>804</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                             | <b>1 275</b> | <b>41,01</b>         | <b>44,8</b>  | <b>172,8</b>  | <b>1 361</b>       |

## на 2-4ая неделя/Вторник

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                  |              |                      |              |               |                    |
| КП22103 | Каша пшеничная молочная                                                                         | 150/4        | 5,6                  | 6            | 27,4          | 181                |
| КП22152 | Сырники из творога с соусом молочным                                                            | 60/30        | 11                   | 10,9         | 14,9          | 196                |
| КП22203 | Бутерброд с маслом                                                                              | 50/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
| КП22089 | Какао с молоком                                                                                 | 200          | 2,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                          | <b>510</b>   | <b>21,41</b>         | <b>25,95</b> | <b>65,03</b>  | <b>566</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                                     |              |                      |              |               |                    |
| КП22154 | Салат из моркови                                                                                | 60           | 1,22                 | 1,2          | 13,5          | 72                 |
| КП22050 | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной                                                   | 200/5        | 13                   | 16           | 38            | 193                |
| КП22225 | Картофель тушеный с куриным филе                                                                | 140          | 7,56                 | 10,08        | 15,68         | 132                |
| КП22007 | Напиток яблочный                                                                                | 200          |                      | 2,56         | 19            | 67                 |
| ХП22ИГ1 | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78         | 158                |
| ХП22ИГ2 | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4          | 19,4          | 93                 |
|         | <b>Всего в Обед</b>                                                                             | <b>705</b>   | <b>30,5</b>          | <b>31,54</b> | <b>140,35</b> | <b>714</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                                                                             | <b>1 215</b> | <b>51,91</b>         | <b>57,49</b> | <b>205,39</b> | <b>1 280</b>       |

## на 2-4ая неделя/Среда

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                                                                  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                                                                | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                   |              |                      |              |              |                    |
| КП22252 | Жаркое по-домашнему                                                              | 150          | 15,06                | 14,52        | 12,9         | 242                |
| КП22003 | Чай с сахаром                                                                    | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 |
| КП22202 | Бутерброд с маслом                                                               | 40/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53        | 120                |
| КП22153 | Фрукты свеж. (шт.)                                                               | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                           | <b>500</b>   | <b>18,07</b>         | <b>21,67</b> | <b>41,73</b> | <b>436</b>         |
|         | <b>Обед</b>                                                                      |              |                      |              |              |                    |
| КП22156 | Суп картофельный с лапшой домашней                                               | 230          | 3,07                 | 10,73        | 46           | 281                |
| КП22113 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом                                                | 130          | 4,25                 | 3,21         | 26,78        | 174                |
| КП22127 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами                                          | 70           | 4,67                 | 5,37         | 2,18         | 101                |
| 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 | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78        | 158                |

|                     |                                                                                                 |              |              |              |               |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ЛП22112             | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2          | 0,4          | 19,4          | 93           |
| <b>Всего в Обед</b> |                                                                                                 | <b>735</b>   | <b>21,01</b> | <b>21,11</b> | <b>139,43</b> | <b>350</b>   |
| <b>Всего в день</b> |                                                                                                 | <b>1 235</b> | <b>39,08</b> | <b>42,78</b> | <b>181,16</b> | <b>1 285</b> |

**на 2-ая неделя/Четверг**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая                                                                      | 150          | 8,4                  | 5,4          | 34,6          | 224                |
| КП22178                | Котлеты куриные с подливом овощным                                                              | 60/40        | 13                   | 8,7          | 10,2          | 161                |
| КП22001                | Чай с лимоном и сахаром                                                                         | 200          | 0,26                 | 0,05         | 0,25          | 4                  |
| ХП22ИГ1                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 50           | 4,25                 | 1            | 26,75         | 122                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                                                                                 | <b>500</b>   | <b>25,91</b>         | <b>15,15</b> | <b>71,8</b>   | <b>511</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                 |              |                      |              |               |                    |
| КП22101                | Суп картофельный с бобовыми и гречками                                                          | 230          | 6,9                  | 3,98         | 38,34         | 230                |
| КП22183                | Картофель отварной запеченный                                                                   | 110          | 2,2                  | 2,42         | 16,5          | 98                 |
| КП22339                | Куриное филе, тушенное с овощами                                                                | 60           | 13,62                | 17,56        | 2,24          | 222                |
| КП22180                | Инстантный напиток витаминизированный                                                           | 200          | 4                    |              | 25            | 80                 |
| ХП22ИГ1                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 65           | 5,52                 | 1,3          | 34,78         | 158                |
| ХП22ИГ2                | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4          | 19,4          | 93                 |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                                                                                 | <b>705</b>   | <b>35,45</b>         | <b>25,66</b> | <b>136,26</b> | <b>881</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                                                                                 | <b>1 205</b> | <b>61,36</b>         | <b>40,81</b> | <b>208,06</b> | <b>1 392</b>       |

**на 2-4 ая неделя/Пятница**

| № рец.                                                                          | Приём пищи,<br>наименование блюда                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|
|                                                                                 |                                                                                                 |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |
| 1                                                                               | 2                                                                                               | 3            | 4                    | 5             | 6               | 7                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |                                                                                                 |              |                      |               |                 |                    |
| КП22176                                                                         | Картофельное пюре                                                                               | 150          | 0,5                  | 2,5           | 20,13           | 119                |
| КП22019                                                                         | Тефтели из говядины с подливом овощным                                                          | 60/40        | 8,6                  | 6,9           | 6               | 130                |
| 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                | 50           | 4,25                 | 1             | 26,75           | 122                |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          |                                                                                                 | <b>500</b>   | <b>15,15</b>         | <b>10,49</b>  | <b>56,07</b>    | <b>431</b>         |
| <b>Обед</b>                                                                     |                                                                                                 |              |                      |               |                 |                    |
| КП22218                                                                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной                                         | 230/5        | 1,5                  | 4,19          | 10,07           | 84                 |
| КП22167                                                                         | Макароны отварные с маслом                                                                      | 120          | 2,98                 | 3,78          | 26,22           | 161                |
| КП22096                                                                         | Фрикадельки из птицы в томатном соусе                                                           | 60/30        | 0,28                 | 1,19          | 1,77            | 19                 |
| КП22006                                                                         | Компот из свежемороженой смородины                                                              | 200          | 0,2                  | 0,02          | 17              | 48                 |
| ХП22ИГ1                                                                         | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом                | 65           | 5,52                 | 1,3           | 34,78           | 158                |
| ХП22ИГ2                                                                         | Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом | 40           | 3,2                  | 0,4           | 19,4            | 93                 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             |                                                                                                 | <b>755</b>   | <b>13,68</b>         | <b>10,88</b>  | <b>109,24</b>   | <b>563</b>         |
| <b>Всего в день</b>                                                             |                                                                                                 | <b>1 255</b> | <b>28,83</b>         | <b>21,37</b>  | <b>165,3</b>    | <b>994</b>         |
| <b>Итого</b>                                                                    |                                                                                                 |              | <b>429,1</b>         | <b>378,36</b> | <b>1 957,68</b> | <b>12 604</b>      |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |                                                                                                 |              | <b>42,91</b>         | <b>37,84</b>  | <b>195,77</b>   | <b>1 260</b>       |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                                                                                 |              | <b>13,62</b>         | <b>27,02</b>  | <b>62,13</b>    |                    |