

Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

Утверждаю
Директор ООО КП «Салаватский»
_____ / Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню

**школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
весенне-летний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.03.23-31.05.23)**

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
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					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
	Всего в Завтрак		15,84	15,89	58,03	614
	Обед					
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
	Всего в Обед		25,81	25,78	91,48	734
	Всего в день		41,65	41,66	149,51	1 347

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	200	2,4	3,3	10,2	69
0000031	Сыр порционный	10	4,23	4,98	4,67	58
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		15,3	15,66	60,03	493
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
	Всего в Обед		25,91	25,92	100,83	726
	Всего в день		41,21	41,58	160,86	1 219

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					
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	165
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	9	8,18	9,85	161
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69

0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			15,93	16,01	56,38	489
Обед						
КП22316	Свекольник со сметаной	230	2,3	5,3	9,6	120
КП22532	Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в Обед			25,73	25,87	99,83	740
Всего в день			41,66	41,88	156,21	1 230

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						
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
КП22294	Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	25	2	0,3	9,6	59
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			15,89	15,61	60,49	590
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	20,3	259
КП22544	Азу из говядины с гречкой	205	11,2	14,3	28,9	273
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,93	25,9	100,43	765
Всего в день			41,83	41,5	160,92	1 355

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						
КП22475	Плов из говядины	150	7	10,2	19	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			16,02	12,76	49,86	491
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,6	6,9	10,73	182
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			25,92	25,53	100,47	774
Всего в день			41,94	38,29	150,33	1 265

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	160	12	12,6	24,51	299
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47

Всего в Завтрак			16	15,78	59,87	509
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22155	Плов из куриного филе	160	8,53	11,62	8,43	245
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Обед			26,46	26,64	100,91	779
Всего в день			42,46	42,42	160,77	1 287

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						
КП22109	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	18,13	185
КП22163	Омлет натуральный	60	4,69	4,49	11,9	115
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,03	16,01	55,59	464
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	195
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	147
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			21,53	24,69	87,88	609
Всего в день			37,55	40,7	143,48	1 073

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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,3	6,01	25,4	192
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16	15,49	58,46	485
Обед						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216
КП22540	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11,3	12	45,8	338
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,73	25,92	100,93	750
Всего в день			41,73	41,41	159,39	1 235

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак			12,71	14,41	59,19	507
Обед						

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	20,3	259
КП22556	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	150	4	10	18,3	206
КП22555	Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,6	5,08	10,67	125
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			26,33	26,68	100,5	823
Всего в день			39,04	41,09	159,69	1 330

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	7,35	21,47	165
КП22024	Биточки рыбные с подливом овощным	100	8	8,18	13,2	161
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,19	16,06	50,28	468
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
КП22475	Плов из говядины	160	7,47	10,88	20,27	219
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	2,5	23	205
Всего в Обед			22,3	26,01	100,4	830
Всего в день			38,49	42,07	150,67	1 298
Итого			407,58	412,59	1 551,83	12 639
Среднее за период			40,76	41,26	155,18	1 264
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,9	29,38	49,11	

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**
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					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	240	10	6,91	20,43	271
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
	Всего в Завтрак		18,33	18,61	65,56	695
	Обед					
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,84	5,5	26,84	109
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12,34	8,34	3,8	198
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
	Всего в Обед		25,48	26,7	114,95	833
	Всего в день		43,81	45,31	180,5	1 528

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	190	6,42	8,24	25,34	285
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
0000031	Сыр порционный	12	5,08	5,98	5,6	70
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		18,3	18,51	70,14	588
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100			50	190
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,17	5	15,5	200
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	180	17,38	15,84	26,76	283
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
	Всего в Обед		26,69	27,08	136,89	916
	Всего в день		44,99	45,59	207,03	1 504

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					
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	9	6,5	12	168
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69

0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			17,67	16,28	67,73	561
Обед						
КП22317	Свекольник со сметаной	250/5	2,6	6,3	15,6	135
КП22559	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	180	6,37	7,03	13,51	143
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в Обед			23,81	27,52	113,94	747
Всего в день			41,48	43,8	181,68	1 309

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						
КП22124	Каша манная молочная	180	4,52	7,03	20,99	164
КП22294	Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	35	2,8	0,42	13,44	82
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			17,45	16,9	67,83	640
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	22,07	282
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
КП22560	Азу из говядины с гречкой	265	7,5	10,85	103,5	150
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			24,32	24,57	184,9	712
Всего в день			41,77	41,47	252,73	1 353

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						
КП22475	Плов из говядины	180	8,4	12,24	22,8	246
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			18,22	14,92	57,5	556
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6,08	7,5	11,67	198
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	16	18,67	26	235
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			32,02	32,32	116	896
Всего в день			50,24	47,24	173,5	1 451

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	200	15	15,75	30,63	373
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47

Всего в Завтрак			19,8	19,05	69,83	607
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,84	5,5	26,84	109
КП22155	Плов из куриного филе	215	11,47	15,61	11,32	330
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Обед			27,1	29,6	121,5	899
Всего в день			46,9	48,65	191,33	1 506

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						
КП22110	Каша рисовая молочная	220	6,3	8,5	24,75	221
КП22163	Омлет натуральный	80	6,26	5,99	15,87	154
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,96	18,39	70,02	561
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	41,67	250
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			26,74	24,87	122,91	741
Всего в день			45,7	43,27	192,92	1 302

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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,63	7,51	31,75	240
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,13	17,11	68,65	557
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
КП22561	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	11,3	6,5	24,6	352
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			20,08	17,29	80,18	686
Всего в день			38,21	34,4	148,83	1 243

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	180	6,08	7,8	24	270
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак			14,18	15,4	65,7	561
Обед						

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	1,58	22,01	282
КП22562	Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125
КП22563	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	180	4,46	4,08	27,02	163
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			30,61	22,88	119,09	850
Всего в день			44,8	38,28	184,79	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	9,18	26,83	207
КП22024	Биточки рыбные с подливом овощным	100	8	8,18	13,2	161
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			17,93	18,01	59,48	533
	Обед					
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,17	5	15,5	200
КП22475	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб пшеничный (1 сорт)	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб пшеничный (2 сорт)	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	2,5	23	205
Всего в Обед			22,74	28,27	118,97	972
Всего в день			40,67	46,28	178,45	1 505
Итого			438,55	434,3	1 891,77	14 111
Среднее за период			43,86	43,43	189,18	1 411
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,43	27,7	53,62	