



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

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Начальные классы

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	180	7,5	7,5	21	210	КП24030
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Сыр порционный	12	2,8	3,5	0	44	КП24060
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Завтрак	532	16	15,88	59,8	575	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,98	20	157	КП24026
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	293	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,76	22	94,88	810	
Всего в день	1237	39,76	37,88	154,68	1385	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	170	8	5,1	25	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,4	9	13,5	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,8	14,58	58	481	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	4	15	111	КП24012
Солянка из сборных овощей	150	1,2	0,5	5,3	108	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	24	231	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,46	20,22	87,68	735	
Всего в день	1205	39,26	34,8	145,68	1216	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с овощами	190	3,91	6,35	23,05	185,3	КП24189
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	80	10,6	10,98	26,57	169,7	КП24191
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	11,38	94	0000065
Всего в Завтрак	510	16,91	17,81	67,5	476	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	1,1	1,2	4,6	33	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	9	10	4,6	147	КП24018
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	6	29	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	715	23,06	21,82	89,58	724	
Всего в день	1225	39,97	39,63	157,08	1200	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	160	10,3	11,25	28,3	350	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058
Всего в Завтрак	500	16	14,73	54,2	542	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	6	6	15,4	305	КП24013
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	7,2	15	87	КП24007
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	20,56	24,02	79,98	795	
Всего в день	1205	36,56	38,75	134,18	1337	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	9,8	21	183	КП24033
Чай витаминизированный "Витощка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,4	14,28	58	511	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	4,6	3	12	170	КП24015
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	9,32	11,72	155	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,26	22,44	94,1	790	
Всего в день	1205	38,66	36,72	152,1	1301	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	170	4,7	6,8	16	226,7	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	7,2	15	87	КП24007
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	16	18,48	60	587,7	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5,4	3,98	20	154	КП24026
Плов из говядины	150	10	11	28	324	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	715	20,36	20	86,68	705	
Всего в день	1215	36,36	38,48	146,68	1292,7	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	6	6,12	30,4	204	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7	6	10,1	146	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,4	12,6	60	471	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	2	15	111	КП24012
Картофельное пюре	150	3,9	3,8	12,3	149	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	9,8	21	183	КП24033
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	25,56	20,22	99,68	707	
Всего в день	1205	40,96	32,82	159,68	1178	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	170	6,6	9,2	20	266	КП24053
Сырники "Сюрприз"	90	6,9	6	18	110	КП24006
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	16	15,98	52	535	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	5	4	13	105	КП24020
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	10	11	15	115	КП24037
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	24,26	25,72	86,58	705	
Всего в день	1205	40,26	41,7	138,58	1240	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с овощами	230	12,3	14,2	40,9	255	КП24189
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059
Всего в Завтрак	502	15,7	15,88	69,4	474	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	1,6	1,8	6,9	49,5	КП24063
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	11,5	10	40	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	20,06	21,22	87,58	775,1	
Всего в день	1207	35,76	37,1	156,98	1249,1	
2-ая неделя/Пятница						

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	170	4,5	4	22	180	КП24051
Картофельное пюре						
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	24	231	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	16	15,78	60	570	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	90	1	4,3	9,1	52	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	5	16	162	КП24010
Плов из говядины	150	10	11	28	329	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	0000065
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	25,26	25,02	96,48	828	
Всего в день	1205	41,26	40,8	156,48	1398	
Итого:		388,81	378,68	1502,12	12796,8	