



Согласовано

Руководитель МБОУ СОШ с. Карлыханово

В.И. Токарева



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

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

на осенне-зимний период.





**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				21		
Макароны отварные с томатным соусом	180	7,5	7,5	21	210	КП24030
Какао с молоком	200	3,1	4	24	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	67,8	575	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,98	26,12	165	КП24118
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	24	101	818	
Всего в день	1237	39,76	39,88	168,8	1393	

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	6,1	25	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	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	16,8	16	78,1	481	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012
Солянка из сборных овощей	150	1,2	0,5	16,3	108	КП24064
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	31	231	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	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	24,1	108	722	
Всего в день	1205	40,26	40,1	186,1	1203	

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	6,91	6,35	30	200	КП24189
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	80	7,6	10,98	22,3	155	КП24192
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	70,18	476	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	2	1,2	4,6	33	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	9	10	4,6	147	КП24019
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	9,18	42,42	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	23,96	25	103	724	
Всего в день	1225	40,87	42,81	173,18	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	12	13,52	43,1	330	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Коктейль молочный ФрутоKids	200	3,3	3	6,4	71	КП22491
Всего в Завтрак	600	17,7	17	69	522	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	6,2	37	217	КП24010
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	8	26,22	86,3	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	23,56	25,02	112,8	706,3	
Всего в день	1305	41,26	42,02	181,8	1228,3	

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	11,32	30,1	183	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,4	15,8	67,1	511	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,6	3	12	170	КП24119
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	10,98	19,62	155	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	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	24,1	102	777	
Всего в день	1205	38,66	39,9	169,1	1288	

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	4,6	6,8	16	226,7	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	8	26,22	86,3	КП24007
Какао с молоком	200	3,1	4	24	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,9	19,28	79,22	587	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,55	5,98	26,12	165	КП24118
Плов из говядины	150	11,69	13,2	42	315	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	23,2	24,2	106,8	707	
Всего в день	1215	39,1	43,48	186,02	1294	

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	9,4	17,6	146	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2	0,3	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	0000065
Всего в Завтрак	500	15,4	16,3	67,5	471	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012
Картофельное пюре	150	3,9	3,8	12,3	149	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	11,32	30,1	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	27,62	111,1	707	
Всего в день	1205	40,96	43,92	178,6	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 из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	120	КП24057
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	15,5	19,4	67,6	545	
Обед						
Свекольник	200	5	4	13	105	КП24120
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	10	31	183	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	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	26,26	24,72	102,58	760	
Всего в день	1205	41,76	44,12	170,18	1305	

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	2,5	1,8	6,9	49,5	КП24063
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	1,8	95,6	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	14,04	12,78	67,02	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	23,5	24	104,6	775,1	
Всего в день	1207	39,2	39,88	174	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						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	31	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	67	570	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	90	1	4,3	5,2	18,2	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	5,2	26	217	КП24010
Плов из говядины	150	11,69	13,2	42	315	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	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	26,95	27,42	116,58	822,2	
Всего в день	1205	42,95	43,2	183,58	1392,2	
Итого:		404,78	419,31	1771,36	12730,6	



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



Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Старшие 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	200	9,6	11,2	37,95	291	КП24030
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	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	562	18,65	19,7	80	679	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	14	98	КП24118
Каша гречневая рассыпчатая	180	6	5,4	30	210	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	14	11	40	320	КП24037
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШКО00129
Всего в Обед	815	27,92	27,54	119,8	855	
Всего в день	1377	46,57	47,24	199,8	1534	

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	210	11	8,8	41	280	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	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	19,35	18,4	77,25	544	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	9	3	16	114	КП24012
Солянка из сборных овощей	180	3	3	9	110	КП24064
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	100	10	16	40	267	КП24041
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШКО00129
Всего в Обед	815	28,62	28,24	115,3	823	
Всего в день	1365	47,97	46,64	192,55	1367	

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	200	7,5	7,1	32,4	230	КП24189
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	100	9	11	22	171	КП24192
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	19,45	18,7	77,15	545	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	2,1	2,2	5,6	38	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	10	11	7	189	КП24019
Картофель и овощи, тушеные в соусе с куриным фаршем	190	8	9	44	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	825	27,42	28,34	114,9	818	
Всего в день	1375	46,87	47,04	192,05	1363	

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	200	12,9	16	48	339	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Коктейль молочный ФрутоRids	200	3,3	3	6,4	71	КП22491
Всего в Завтрак	650	19,15	19,6	77,15	554	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9	9	26	320	КП24010
Макароны отварные с маслом	180	6	5,5	30	227	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	18	146	КП24039
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,92	28,84	115,3	943	
Всего в день	1465	47,07	48,44	192,45	1497	

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	200	6	6,2	35	184	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	8,7	12	24	189	КП24036
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,45	18,8	77,25	544	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	6,6	6	23	186	КП24119
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	8	10,3	15	175	КП24009
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,02	27,94	115,3	873	
Всего в день	1365	45,47	46,74	192,55	1417	

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	200	5,7	7	18	234	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	27	146	КП24039
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,55	19,6	77,25	677	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,4	4,6	30	168	КП24118
Плов из говядины	180	14	17	40	398	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	815	27,72	28,14	115,6	840	
Всего в день	1365	46,27	47,74	192,85	1517	

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	200	7,7	7,6	35	251	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	8	10,2	19	168	КП24042
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,65	18,4	76,75	563	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	8	4	17	125	КП24012
Картофельное пюре	180	3,9	4,2	12,3	176	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	8	14	28	210	КП24036
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,22	28,34	115,6	822	
Всего в день	1365	45,87	46,74	192,35	1385	

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	210	8,3	10,4	34	320	КП24053
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,9	7,2	26	110	КП24057
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,25	18,5	77,25	612	
Обед						
Свекольник	250	5	4	13	105	КП24120
Макароны отварные с маслом	180	5	6	28	200	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	100	11,2	11,7	24	210	КП24037
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,82	27,94	115,3	847	
Всего в день	1365	46,07	46,44	192,55	1459	

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	270	15,4	18,4	50,9	305	КП24189
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059
Всего в Завтрак	552	19,35	20,2	82,65	547	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	1,8	2,1	7,2	52	КП24063
Суп-лапша домашняя	250	4	5,8	19	107	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	16	14	55	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,72	28,04	117	836	
Всего в день	1367	47,07	48,24	199,65	1383	

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						
Картофельное пюре	200	6	5	24	167	КП24051
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	100	10	14	36	254	КП24041
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	19,05	19,9	77,25	603	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	100	2	4,5	10	110	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	10	5	16	162	КП24024
Плов из говядины	180	9	12	39	281	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,62	27,74	115,3	885	
Всего в день	1365	46,67	47,64	192,55	1488	
Итого:		465,9	472,9	1939,35	14410	