

Согласовано
Руководитель _____
_____/_____

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
(Сахарный диабет)
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: **Сахарный диабет**

на 1-Зая 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						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	60	0,83	6	4,4	74
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4	115
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Завтрак		510	15,66	79,53	41,31	385
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110
КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	170	16,24	1,45	8,58	117
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		630	21,43	6,23	40,75	309
Всего в день		1 140	37,09	85,76	82,06	694

на 1-Зая 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						
СД00151	Каша пшённая молочная жидкая (б/сах.)	150/4	3,2	2,3	11,3	78
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		502	9,86	7,56	38,76	264
Обед						
СД00020	Салат из белокочанной капусты на растительном масле (капуста,лук,морковь)(б/сах.)	60	0,9	1,8	2,85	32
КП22211	Уха с крупой	230/20	6,4	4,1	15,5	149
КП22021	Рагу овощное с курицей	130	7,15	7,15	9,56	133
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		670	17,14	14,16	42,3	392
Всего в день		1 172	27	21,72	81,05	656

на 1-Зая 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						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,8	2,1	3,2	38
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	140	4,95	4,11	22,31	145
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84

КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Завтрак		480	17,91	11,41	40,77	339
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,6	6,4	32,6	219
КП22158	Капуста тушённая	130	0,26	4,94	9,49	100
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		710	18,15	19,61	80	589
Всего в день		1 190	36,06	31,02	120,77	928

на 1-Зая 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						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	100	1,38	10	7,33	123
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Завтрак		500	17,97	16,43	42,22	427
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50	1	2,63	4	48
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	4,6	3,68	28,52	164
КП22021	Рагу овощное с курицей	180	9,9	9,9	13,23	184
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		690	18,53	17,3	71,5	514
Всего в день		1 190	36,5	33,73	113,72	941

на 1-Зая 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	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Завтрак		490	12,76	13,05	54,45	411
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,6	5,2	8,1	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		680	21,53	18,53	51,81	448
Всего в день		1 170	34,29	31,58	106,26	859

на 2-4ая 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						
СД00023	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко) (б/сах.)	100	2,03	5,15	8,32	88

КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	150	14,33	1,28	7,58	104
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
Всего в Завтрак		502	22,61	11,29	33,56	330
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	2,4	5,3	17,2	128
КП22120	Пюре гороховое	130	13,33	3,64	32,04	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		690	26,02	17,21	87,16	613
Всего в день		1 192	48,62	28,5	120,71	943

на 2-4ая 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						
СД00017	Каша пшеничная молочная (б/сах.)	150	6,6	5,1	18,5	146
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
Всего в Завтрак		502	23,86	20,86	51,06	481
Обед						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	60	0,83	6	4,4	74
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	2	5,4	11,1	100
КП22312	Каша гречневая с мясом и овощами	140	13,22	6,69	27,07	212
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		630	18,74	19,2	56,95	465
Всего в день		1 132	42,6	40,06	108,01	945

на 2-4ая 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						
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	23,88	5,28	16,86	163
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		502	30,54	10,54	44,32	348
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	130	3,47	2,95	21,23	144
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		660	18,23	11,93	55,27	419
Всего в день		1 162	48,77	22,48	99,58	767

на 2-4ая 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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	4,4	23,9	155
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Завтрак		480	20,89	14,11	47,49	389
Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	5,9	5	23,8	162
КП22158	Капуста тушённая	110	0,22	4,18	8,03	85
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	119
СД00008	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		630	21,87	15,53	49,02	446
Всего в день		1 110	42,76	29,64	96,51	835

на 2-4ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22201	Рагу овощное с курицей	180	9,9	9,9	13,23	184
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Завтрак		410	12,49	10,91	26,62	256
Обед						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,4	5,1	8,3	88
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	8	69	4,4	115
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
Всего в Обед		680	15,29	77,93	46,69	415
Всего в день		1 090	27,78	88,84	73,31	671
Итого			381,47	413,32	1 001,99	8 239
Среднее за период			38,15	41,33	100,2	824
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			18,52	45,15	48,64	

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**
Диета: **Сахарный диабет**

на 1-Зая 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						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	70	0,96	7	5,13	86
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4	115
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Завтрак		540	17,01	81,16	47,9	431
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4	18,67	120
КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	230	21,97	1,96	11,62	159
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	28,25	7,4	49,54	383
Всего в день		1 260	45,27	88,56	97,43	815

на 1-Зая 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						
СД00151	Каша пшённая молочная жидкая (б/сах.)	200	4,27	3,07	15,07	104
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,32	1,68	21,32	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		562	11,79	8,67	46,79	313
Обед						
СД00020	Салат из белокачанной капусты на растительном масле (капуста,лук,морковь)(б/сах.)	70	1,05	2,1	3,33	37
КП22211	Уха с крупой	230/20	6,4	4,1	15,5	149
КП22021	Рагу овощное с курицей	160	8,8	8,8	11,76	163
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	19,81	16,44	49,24	451
Всего в день		1 282	31,59	25,11	96,03	765

на 1-Зая 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						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,2	3,15	4,8	57
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,01	4,99	27,09	176
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84

КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Завтрак		540	20,23	13,68	51,41	413
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230/20	7,6	6,4	32,6	219
КП22158	Капуста тушённая	150	0,3	5,7	10,95	116
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежесамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		740	19,06	20,7	85,73	628
Всего в день		1 280	39,29	34,38	137,14	1 041

на 1-3ая 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						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	100	1,38	10	7,33	123
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4	3,4	24,5	166
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Завтрак		540	19,63	17,44	51,38	484
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50	1	2,63	4	48
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	5	4	31	178
КП22021	Рагу овощное с курицей	200	11	11	14,7	204
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		740	20,9	19,06	79,72	572
Всего в день		1 280	40,53	36,5	131,1	1 056

на 1-3ая 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						
СД00017	Каша пшеничная молочная (б/сах.)	200	8,8	6,8	24,67	195
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Завтрак		540	20,56	15,04	48,32	421
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	6,2	9	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	22,95	20,16	58,57	498
Всего в день		1 260	43,51	35,2	106,89	919

на 2-4ая 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						
СД00023	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко) (б/сах.)	100	2,03	5,15	8,32	88

КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	180	17,19	1,53	9,09	124
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,32	1,68	21,32	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
Всего в Завтрак		542	23,66	17,06	41,02	411
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,5	6,4	19,3	149
КП22120	Пюре гороховое	130	13,33	3,64	32,04	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	26,98	18,64	93,52	658
Всего в день		1 262	50,64	35,7	134,54	1 068

на 2-4ая 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						
СД00017	Каша пшеничная молочная (б/сах.)	200	8,8	6,8	24,67	195
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,32	1,68	21,32	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
Всего в Завтрак		562	24,24	28,08	63,17	590
Обед						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	70	0,96	7	5,13	86
КППФ051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	16	17,8	43	235
КП22312	Каша гречневая с мясом и овощами	160	15,11	7,64	30,93	243
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	35,63	33,89	97,72	666
Всего в день		1 282	59,87	61,97	160,88	1 256

на 2-4ая 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						
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	31,84	7,04	22,48	217
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		552	35,82	17,48	51,62	439
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4	18,67	120
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	160	4,27	3,63	26,13	177
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	20,12	13,27	65,92	485
Всего в день		1 272	55,94	30,75	117,54	925

на 2-4ая 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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	207
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Завтрак		540	23,52	15,91	59,72	464
Обед						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230/20	8	6,1	33,2	219
КП22158	Капуста тушённая	170	0,34	6,46	12,41	131
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	119
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	24,96	19,24	67,07	573
Всего в день		1 260	48,48	35,15	126,79	1 037

на 2-4ая 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						
КП22021	Рагу овощное с курицей	200	11	11	14,7	204
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Завтрак		440	14,46	12,34	32,36	300
Обед						
КП22048		250/5	1,7	6,2	10,8	119
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	130	3,47	2,95	21,23	144
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4	115
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		720	16,72	79,59	55,09	480
Всего в день		1 160	31,18	91,93	87,45	781
Итого			446,28	475,27	1 195,78	9 662
Среднее за период			44,63	47,53	119,58	966
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			18,48	44,27	49,5	