



Согласовано

Руководитель МАОУ Детский сад № 20

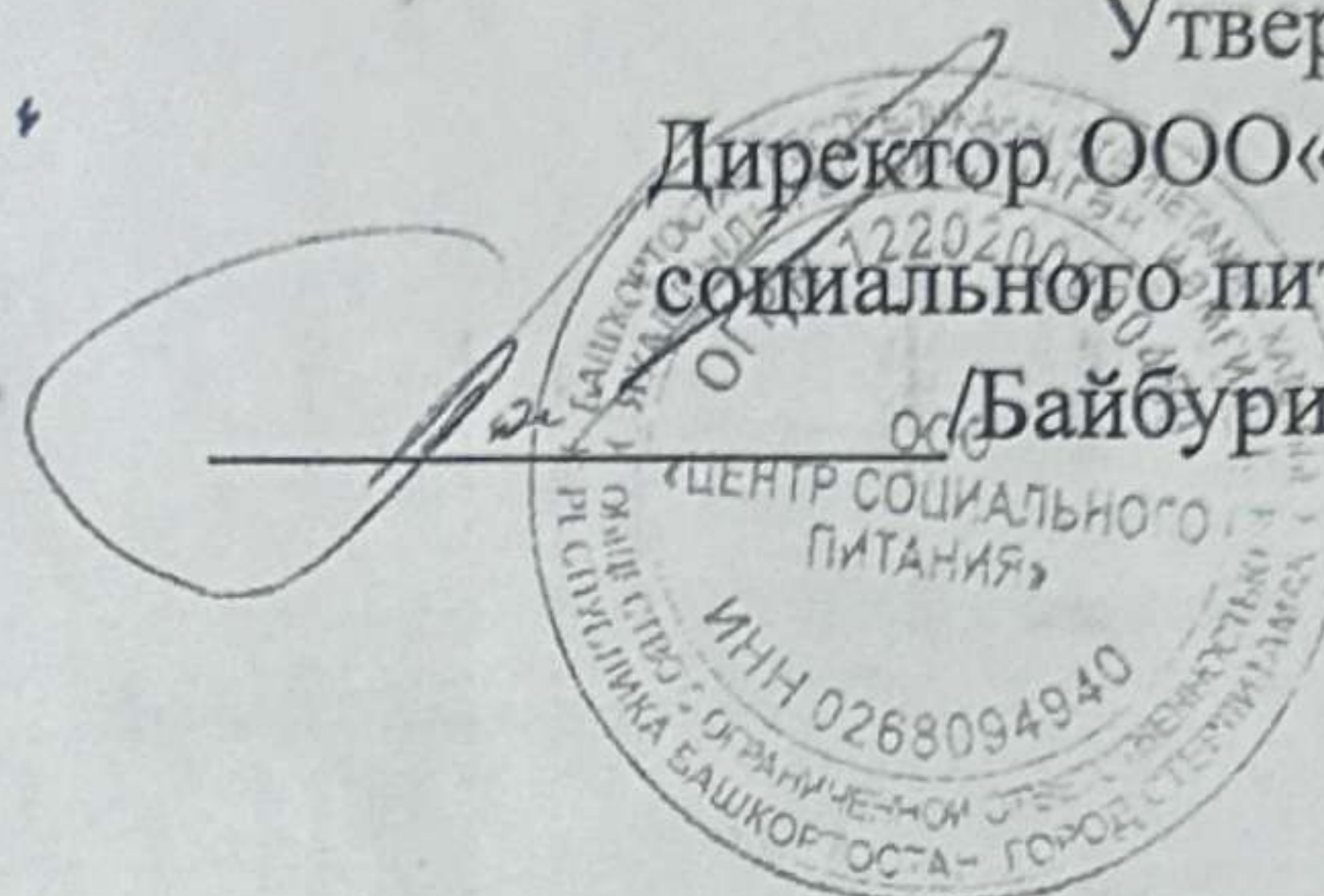
Шамуров Т.Р. Шамуров



Утверждаю

Директор ООО «Центр социального питания»

Байбурин Р.В.



Основное 2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5-3,3-7 лет;
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 12 часов
на весенне-летний период.



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



Сезон: **Весна-Лето**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Всего в Завтрак	335	6,21	11,16	34,43	214	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	515	16,95	20,4	85,15	517	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник	200	8	8,9	32,7	241	
Ужин						
Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89	КП22183
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	370	11,25	8,54	48,56	406	
Всего в день	1 420	42,41	48,99	200,84	1 377	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	13,9	12,68	52,15	361	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	КП22265
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	555	17,04	20,84	70,29	603	
Полдник						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	КП22165
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	7,52	4,57	23,44	165	
Ужин						
Омлет натуральный	90	7,04	6,74	11,9	189	КП22163
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	260	8,79	6,98	24,45	256	
Всего в день	1 335	47,25	45,06	170,34	1 386	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	6,08	10,2	25,1	233	КП22106
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	335	9,72	17,52	47,89	314	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	4,5	2,6	25	150	КП22171
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	23,96	18,37	94,44	668	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник	200	7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Всего в Ужин	270	18,1	16,59	45,03	398	
Всего в день	1 390	59,58	60,88	217,66	1 607	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	7,23	11,11	32	238	КП22103
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	13,88	14,71	54,98	380	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	150	1,5	4,05	8,33	75	КП22050
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276

Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	485	12,04	16,13	60,88	438	
Полдник						
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Полдник	170	0,82	0,35	18,75	64	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	370	12,38	10,97	42,28	436	
Всего в день	1 365	39,12	42,15	176,89	1 317	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	13,6	139	КП22110
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	335	7,94	13,12	36,39	220	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,3	2,09	13,71	120	КП22173
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	535	16,05	20,91	63,63	528	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	КП22254
Всего в Полдник	200	9,9	8,2	25,8	218	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,08	7,2	15	187	КП22577
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Ужин	370	9,23	7,84	36,36	336	
Всего в день	1 440	43,12	50,07	162,17	1 302	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	КП22115
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	335	8,79	6,67	28,17	232	

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной

Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП22231
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134	КП22113
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Инстантный напиток витаминизированный	150	3		18,75	60	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	23,2	16,71	89,43	640	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	7,4	9,1	24,4	208	
Ужин						
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	КП22347
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	370	11,25	8,54	48,56	406	
Всего в день	1 470	50,64	41,02	190,55	1 486	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	150	5,7	4,51	26	192	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	14	10,58	51,75	366	
Обед						
Суп картофельный с клецками	150	1	25	15	68	Д07ДК20
Рагу овощное с курицей	120	6,6	6,6	19,2	122	КП22021
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	465	11,44	34,77	60,05	329	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Всего в Полдник	200	9,37	10,94	14,28	192	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	КП22566
Чай с лимоном с сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	310	5,53	4,91	28,75	249	
Всего в день	1 315	40,34	61,21	154,83	1 135	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	150	2,6	3,1	10,9	81	КП22280
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом(25/5)	30	2,05	3,93	11,67	91	КП22201

Всего в Завтрак	330	4,8	7,03	27,45	192	
Обед						
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,9	2,14	13,24	169	КП22156
Жаркое по-домашнему (говядина)	100	5,6	7,6	12,08	169	КП22252
Компот из свежемороженой смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	485	12,87	12,86	59,1	494	
Полдник						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	КП22246
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	ДО7ТБ19
Всего в Полдник	200	10,05	10,6	41,3	303	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	КП22281
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	КП22283
Кисель фруктовый	150			15	57	КП22169
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	305	7,75	6,87	37,02	202	
Всего в день	1 320	35,47	37,36	164,86	1 191	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Какао с молоком	150	0,3	1,73	7,65	52	КП22089
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	340	10,57	11,19	43,24	311	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Рассольник домашний со сметаной	150	3,44	4,64	8,67	90	КП22052
Пюре гороховое	100	10,25	2,8	24,65	166	КП22120
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Компот из вишни	150	0,23	0,08	7,73	32	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	26,44	22,52	69,67	582	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Всего в Полдник	175	4,93	5,02	13,9	116	
Ужин						
Каша гречневая вязкая	110	7,37	3,25	18,45	133	КП22716
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	280	9,12	3,49	31	200	
Всего в день	1 380	51,06	42,21	157,81	1 209	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	8	11,6	25	250	КП22105

Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Бутерброд с маслом(30/10)	40	3,1	6,7	15,5	144	КП22198
Всего в Завтрак	340	11,25	18,3	45,38	414	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Свекольник со сметаной	150	5,35	3,46	6,26	101	КП22316
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,74	17,99	144	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	1,62	2,8	8,53	47	ШК00129
Всего в Обед	585	24,81	19,23	75,7	619	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,18	55	КП22476
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	Д07ИФ19
Всего в Полдник	200	4,78	1,11	40,18	190	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	370	11,58	10,93	46,97	420	
Всего в день	1 495	52,42	49,57	208,22	1 643	
Итого		461,4	478,51	1 804,16	13 654	
Среднее за период		46,14	47,85	180,42	1 365	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,52	31,54	52,85		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Весна-Лето
Возрастная категория: Дети с 3 до 7 лет

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	165	4,15	6,45	19,24	151	КП22124
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Всего в Завтрак	400	6,69	12,32	38,73	245	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22037
Плов из куриного филе	130	11,7	13,52	31,2	247	КП22155
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	КП22175
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	625	18,89	22,38	106,84	622	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник	200	8	8,9	32,7	241	
Ужин						
Картофель отварной запеченный	100	2	2,2	15	89	КП22183
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	11,3	8,54	50,18	413	
Всего в день	1 645	44,88	52,14	228,45	1 520	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	160	5,97	7,04	28,16	199	КП22117
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	14,87	13,94	56,46	390	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Гуляш из мяса говядины	50	5,7	8,1	9,1	105	КП22091
Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133	КП22265
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	665	18,89	22,33	81,33	694	
Полдник						
Кефир	150	4,22	0,07	5,44	39	КП22165
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	7,52	4,57	23,44	165	
Ужин						
Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	231	КП22163
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	330	10,4	8,48	28,72	305	
Всего в день	1 575	51,69	49,32	189,96	1 555	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	165	6,69	11,22	27,61	256	КП22106
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	10,83	19,79	54,9	356	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП22248
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,47	33,33	200	КП22171
Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	КП22566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП22268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	27,01	20,76	117,29	798	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Всего в Полдник	200	7,8	8,4	30,3	227	
Ужин						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	КП22565
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Всего в Ужин	320	18,1	16,59	50,03	417	
Всего в день	1 635	63,74	65,54	252,53	1 798	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	160	7,71	11,85	34,13	254	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	14,41	15,45	58,73	403	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	2	5,4	11,1	100	КП22050
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП22276

Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	595	13,43	18,26	70,28	497	
Полдник						
Компот из свежзамороженной смородины	150	0,15	0,02	12,75	36	КП22006
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП22244
Всего в Полдник	170	0,82	0,35	18,75	64	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	12,69	10,98	42,35	448	
Всего в день	1 585	41,35	45,04	190,11	1 411	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	165	4,73	6,38	14,96	153	КП22110
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	8,87	14,95	42,25	253	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП22046
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Азу из отварного мяса	50	7	8,25	2,1	106	КП22251
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	675	21,12	23,17	78,36	603	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	КП22254
Всего в Полдник	200	9,9	8,2	25,8	218	
Ужин						
Макароны, запеченные с сыром	100	7,08	7,2	15	187	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Ужин	420	9,28	7,84	37,98	343	
Всего в день	1 695	49,17	54,16	184,38	1 417	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7,15	3,41	15,4	206	КП22115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом(30/5)	35	2,14	3,57	9,29	25	КП22197
Всего в Завтрак	400	9,49	6,98	31,19	258	

Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	40	0,3	0,4	12	66	КП22170
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	3,92	2,96	24,72	161	КП22113
Котлеты куриные с подливом овощным	85	12,01	8,18	9,85	161	КП22267
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	25,99	18,81	107,21	748	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Сухари сдобные	30	3,3	4,5	18	126	КП22367
Всего в Полдник	180	7,4	9,1	24,4	208	
Ужин						
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	КП22347
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	11,3	8,54	50,18	413	
Всего в день	1 715	54,18	43,43	212,99	1 627	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	150	5,7	4,51	26	192	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	390	14,6	11,41	54,3	383	
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	20	91	Д07ДК20
Рагу овощное с курицей	145	7,97	7,97	23,2	148	КП22021
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	600	14,03	45,27	75,68	412	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	КП22299
Всего в Полдник	200	9,37	10,94	14,28	192	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП22181
Макароны отварные с маслом	100	2,48	3,73	17,98	144	КП22566
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	360	5,84	4,92	28,81	261	
Всего в день	1 550	43,84	72,54	173,07	1 247	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	170	2,95	3,51	12,35	92	КП22280
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом(25/5)	30	2,05	3,93	11,67	91	КП22201

Всего в Завтрак	400	5,2	7,44	30,52	210	
Обед						
Свекла отварная (порционно)	40	0,6		2,9	14	КП22194
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Жаркое по-домашнему (говядина)	120	6,72	9,12	14,5	203	КП22252
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	615	15,81	15,85	74,23	620	
Полдник						
Йогурт	150	6,15	6,3	15	144	КП22246
Выпечка в ассортименте	50	3,9	4,3	26,3	159	Д07ТБ19
Всего в Полдник	200	10,05	10,6	41,3	303	
Ужин						
Запеканка из творога	100	5,15	5,04	10,54	62	КП22281
Соус молочный	30	0,6	1,53	1,88	24	КП22283
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2	0,3	9,6	59	0000065
Всего в Ужин	355	7,75	6,87	42,02	221	
Всего в день	1 570	38,81	40,77	188,07	1 353	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	160	4,02	6,25	18,66	146	КП22124
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром(30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП22199
Всего в Завтрак	400	10,92	12,15	46,96	337	
Обед						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	40	1,4	4,7	2,5	58	КП22321
Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	120	КП22052
Пюре гороховое	120	12,3	3,36	29,58	199	КП22120
Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130	КП22136
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	34,21	25,31	98,82	717	
Полдник						
Молоко кипячённое	150	4,1	4,6	6,4	82	КП22159
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Всего в Полдник	175	4,93	5,02	13,9	116	
Ужин						
Каша гречневая вязкая	130	8,71	3,84	21,8	157	КП22716
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	350	10,51	4,08	35,98	231	
Всего в день	1 640	60,57	46,56	195,66	1 401	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	8,53	12,37	26,67	267	КП22105

Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП222003
Бутерброд с маслом(30/10)	40	3,1	6,7	15,5	144	КП222198
Всего в Завтрак	350	11,78	19,07	47,04	431	
Обед						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	40	0,6	1,4	2,7	26	КП222248
Свекольник со сметаной	200	7,13	4,61	8,35	135	КП222316
Макароны отварные с маслом	120	2,98	4,48	21,58	172	КП222566
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	85	12,01	7,5	10	160	КП222268
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП222008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	715	28,14	21,9	92,31	733	
Полдник						
Напиток лимонный	150	0,08	0,01	14,17	55	КП222476
Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	Д07ИФ19
Всего в Полдник	200	4,78	1,11	40,17	190	
Ужин						
Картофельное пюре	100	2,33	4,59	13,42	103	КП222176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП222630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП222003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	1,6	0,24	7,68	47	0000065
Всего в Ужин	420	11,63	10,93	48,6	427	
Всего в день	1 685	56,33	53,01	228,12	1 780	
Итого		504,56	522,51	2 043,34	15 109	
Среднее за период		50,46	52,25	204,33	1 511	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,36	31,13	54,1		