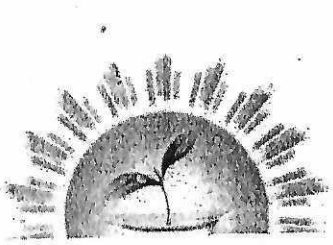
Согласовано
Руководитель_____
_____ Харунова Т.Я.

Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
_____ / Урманова Н.С.

Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающих в 1 смену
1 - 4 классов и 5 - 11 классов,
в том числе для категории ММС, ОВЗ , ДИ
на весенне-летний период



УТВЕРЖДАЮ

Директор **ООО "Центр питания"**

/Урманова Н.С./

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

Сезон: **Весна-лето**

Возрастная категория: **Начальные классы**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	4,75	13,04	130	КП22891
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**510**	**13,12**	**10,95**	**52,45**	**505**	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	**715**	**21,46**	**24,08**	**109,81**	**779**	
Всего в день	**1 225**	**34,58**	**35,03**	**162,26**	**1 285**	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	7,13	10,25	24	214	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	**500**	**13,93**	**12,73**	**56,66**	**478**	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**715**	**14,32**	**22,97**	**91,36**	**716**	
Всего в день	**1 215**	**28,25**	**35,7**	**148,02**	**1 194**	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**510**	**15,46**	**14,95**	**58,87**	**519**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	**725**	**22,43**	**21,01**	**98,01**	**727**	
Всего в день	**1 235**	**37,89**	**35,96**	**156,88**	**1 247**	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	7,33	8,56	19,82	212	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**510**	**15,73**	**13,69**	**55,88**	**479**	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**700**	**22,12**	**24,52**	**95,89**	**740**	
Всего в день	**1 210**	**37,85**	**38,21**	**151,78**	**1 219**	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	**500**	**12,97**	**11,32**	**52,13**	**447**	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**715**	**28,4**	**20,08**	**74,5**	**638**	
Всего в день	**1 215**	**41,36**	**31,4**	**126,63**	**1 085**	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	160	12	12,8	24	299	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	**500**	**15,8**	**13,68**	**54,66**	**502**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	**715**	**23,73**	**24,38**	**93,74**	**754**	
Всего в день	**1 215**	**39,53**	**38,06**	**148,4**	**1 256**	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	5,07	9,73	32	225	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**540**	**13,27**	**14,86**	**61,56**	**465**	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**705**	**20,76**	**21,65**	**79,15**	**702**	
Всего в день	**1 245**	**34,02**	**36,51**	**140,71**	**1 167**	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22706
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**510**	**15,53**	**15,65**	**57,36**	**526**	

Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	КП22705
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	**780**	**22,56**	**21,72**	**98,67**	**723**	
Всего в день	**1 290**	**38,09**	**37,37**	**156,03**	**1 249**	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	10,33	12,49	24,53	288	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	**500**	**14,13**	**13,37**	**55,19**	**491**	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	12,93	12,93	17,27	240	КП22021
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**700**	**23,24**	**23,71**	**67,61**	**659**	
Всего в день	**1 200**	**37,37**	**37,08**	**122,8**	**1 150**	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**510**	**16,99**	**14,03**	**55,34**	**471**	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**715**	**24,02**	**21,77**	**97,54**	**762**	
Всего в день	**1 225**	**41,01**	**35,8**	**152,88**	**1 234**	
Итого		**369,96**	**361,11**	**1 466,39**	**12 085**	
Среднее за период		**37**	**36,11**	**146,64**	**1 209**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,25**	**26,89**	**48,54**		

УТВЕРЖДАЮ

Директор **ООО "Центр питания"**

/Урманова Н.С./

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

Сезон: **Весна-лето**

Возрастная категория: **Старшие классы**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**550**	**24,65**	**22,92**	**100,45**	**820**	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП22231
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	**815**	**26,1**	**29,57**	**127,75**	**921**	
Всего в день	**1 365**	**50,75**	**52,49**	**228,2**	**1 741**	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	180	8,55	12,29	28,8	257	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	**552**	**16,79**	**15,25**	**66,58**	**564**	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175	КП22033
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**835**	**17,3**	**31,08**	**111,55**	**887**	
Всего в день	**1 387**	**34,09**	**46,33**	**178,13**	**1 451**	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**550**	**15,02**	**15,42**	**70,73**	**590**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	**865**	**22,34**	**21,69**	**99,51**	**827**	
Всего в день	**1 415**	**37,36**	**37,11**	**170,25**	**1 416**	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	7,9	11,6	39,74	256	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**550**	**17,1**	**16,85**	**79,64**	**547**	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**810**	**25,93**	**30,56**	**127,27**	**919**	
Всего в день	**1 360**	**43,03**	**47,41**	**206,91**	**1 465**	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	170	7,93	9,18	21,53	245	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	**510**	**13,43**	**11,86**	**53,39**	**462**	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	КП22275
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**815**	**31,59**	**23,8**	**90,57**	**757**	
Всего в день	**1 325**	**45,03**	**35,66**	**143,96**	**1 218**	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	190	14,25	15,2	28,5	355	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	**550**	**18,89**	**16,24**	**63,88**	**589**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Плов из куриного филе	170	15,3	17,68	40,8	323	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	**805**	**26,04**	**31,02**	**111,21**	**822**	
Всего в день	**1 355**	**44,93**	**47,26**	**175,09**	**1 411**	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	5,32	10,22	33,6	237	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**560**	**14,32**	**15,47**	**67**	**500**	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,6	6,4	32,6	219	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**815**	**23,91**	**26,77**	**109,35**	**824**	
Всего в день	**1 375**	**38,23**	**42,24**	**176,35**	**1 324**	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**550**	**12,19**	**14,3**	**61,4**	**576**	

Обед						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22704
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	**875**	**16,03**	**17,44**	**100,36**	**674**	
Всего в день	**1 425**	**28,21**	**31,74**	**161,76**	**1 250**	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	190	12,26	14,83	29,13	342	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	**550**	**16,9**	**15,87**	**64,51**	**577**	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	14,58	14,58	19,48	270	КП22021
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**800**	**27,7**	**28,4**	**81,19**	**793**	
Всего в день	**1 350**	**44,6**	**44,27**	**145,7**	**1 369**	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	**550**	**18,55**	**15,65**	**63,2**	**535**	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,1	7,11	15	204	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	**815**	**25,69**	**24,15**	**114,11**	**927**	
Всего в день	**1 365**	**44,23**	**39,8**	**177,32**	**1 461**	
Итого		**410,46**	**424,31**	**1 763,67**	**14 108**	
Среднее за период		**41,05**	**42,43**	**176,37**	**1 411**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11,64**	**27,07**	**50**		