



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
«Оп» Набруллин Р.Р.



**Основное 2-х недельное меню,
школьные завтраки и обеды
для обучающихся в 1 смену
для 1 - 4 и 5 - 11 классов,
в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года
(Срок реализации 01.09.2023-29.02.2024)
Аургазинский район.**



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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Уч-ся с 7-11 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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/24/170/30)	260	8,49	11,97	34,39	328	КП22628
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак		12,95	12,5	52	472	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	265	КП22231
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед		21,11	22,38	81,43	708	

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 "Дружба" молочная	150	5,8	9,82	17,34	358	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак		12,6	12,3	51	587	
Обед						
Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22035
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед		22,5	23,53	94,13	713	

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						
Салат из белокочанной капусты	60	1,35	1,05	9,29	63	КП22162
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177

Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак		13,6	12,99	57,99	513	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	250	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед		21,33	20,77	86,63	708	

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 манная молочная	170	3,48	4,7	17,49	195	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак		13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед		20,77	22,89	80,47	754	

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						
Плов из говядины	160	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак		15,78	15,6	59,99	546	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед		22,08	22,01	80,84	713	

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						
Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	14,28	202	КП22566
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак		12,56	15,03	59,9	525	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед		23	23,3	85,13	711	

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 рисовая молочная	200	3,52	5,28	14,39	153	КП22109
Выпечка в ассортименте	100	7,8	8,6	20	175	ДО7ТБ19
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак		15,78	14,41	52	472	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	0,99	0,36	7,47	47	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед		23,92	23	92,9	708	

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						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	182	КП22510
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак		13,09	12,1	50,99	475	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	215	12,39	14,28	32,05	398	КП22633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед		22,86	23,58	97,06	750	

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 "Дружба" молочная	160	9,12	12	21,98	314	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак		12,92	12,88	53,64	482	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	11,3	12	31,1	261	КП22636

Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед		21,42	22,7	92,23	713	

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						
Салат из моркови	60	1,22	1,2	9,29	72	КП22154
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак		14,17	13,24	59,99	534	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед		20,69	21,44	89,27	713	

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**

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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/24/170/30)	300	10,5	15	43,5	378	КП22637
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,76	15,65	64,95	546	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	7,35	10,42	10,25	332	КП22231
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	815	26,11	26,9	95,5	857	
Всего в день	1 365	41,87	43,48	160,45	1 403	

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 "Дружба" молочная	180	6,96	12,78	21,81	409	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	552	15,2	15,74	60,69	679	
Обед						
Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,05	18,5	200	КП22033
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	830	25,85	26,9	113,73	848	
Всего в день	1 382	41,04	41,84	177,42	1 547	

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						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,58	13,93	95	КП22162

Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186	КП22178
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	610	17,17	16,64	72,11	620	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	13	10,5	19,4	359	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	865	26,86	26,79	103,03	900	
Всего в день	1 475	44,03	43,43	175,14	1 520	

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 манная молочная	200	6,92	7,31	29,64	380	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	17,62	15,51	69,54	679	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	2,87	18,33	135	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	810	25,91	27	99,9	911	
Всего в день	1 360	43,53	42,64	169,44	1 643	

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						
Плов из говядины	160	5,98	7,02	15,64	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	15,78	15,6	61,2	546	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	9,74	5,26	18,77	268	КП22275
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	26,9	25,5	99,52	854	
Всего в день	1 415	43,14	43,18	159,52	1 400	

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						
Макароны отварные с маслом	170	4,22	6,91	16,18	229	КП22566

Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	620	13,86	15,96	65,64	576	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Плов из куриного филе	180	10,87	8,46	23,52	210	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	815	27	26,9	99,55	829	
Всего в день	1 435	41,51	44,34	165,2	1 405	

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 рисовая молочная	210	3,7	5,54	15,11	161	КП22109
Выпечка в ассортименте	100	7,8	10,45	43,34	318	Д07ТБ19
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	560	16,76	16,64	79,9	647	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	1,1	0,4	8,3	53	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5	17,5	243	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	14,92	15,46	33,12	294	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	26,86	27	110,85	857	
Всего в день	1 375	45,62	41,96	200,01	1 504	

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						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	10,6	152	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	6,1	7,66	40	206	КП22077
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,19	15,52	80	545	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (170/36/40)	240	13,23	14,6	29,92	423	КП22639
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	875	25,92	25,99	106,4	852	
Всего в день	1 425	41,11	41,51	189,91	1 343	

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 "Дружба" молочная	190	10,83	14,25	26,11	372	КП22105

Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,47	15,29	62,59	569	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,7	302	КП22640
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	800	26,9	27	109,93	858	
Всего в день	1 350	42,37	42,29	172,52	1 427	

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						
Салат из моркови	90	1,82	1,8	19,27	108	КП22154
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	610	16,93	16,32	80	623	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,8	5,75	13	205	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186	КП22178
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,22	4,46	12,7	137	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	25,46	27	105,83	839	
Всего в день	1 425	42,39	43,47	186,81	1 461	
Итого		426,62	428,14	1 756,42	14 653	
Среднее за период		42,66	42,81	175,64	1 465	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,65	26,3	47,95		