



Согласовано
Руководитель

ИМЕНИ
А.КАРИМУ
С. КРАШЕВО
ИНН 0250006990



Утверждаю
Директор ООО «Центр Питания»
Абдрахманова Р.И.

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
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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

Р.И. Абдрахманова



Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**
Диета:

на 1-ая 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					
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
	Всего в Завтрак	530	14,91	13,34	89,45	547
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23	261
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
	Всего в Обед	705	34,47	42,43	157,53	1 109
	Всего в день	1 235	49,39	55,76	246,98	1 656

на 1-ая 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					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1	174
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	512	17,58	14,38	73,16	480
	Обед					
КП22161	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22210	Уха с крупой	215/15	5,37	1,23	12,73	84
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
	Всего в Обед	705	32,34	32,27	139,32	952
	Всего в день	1 217	49,92	46,65	212,48	1 432

на 1-ая 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	40	0,5	2,9	3,2	42

КП22176	Картофельное пюре	140	0,47	2,33	18,78	з.л.в з.л.ж.л.в
КП22127	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	
Всего в Завтрак		500	12,33	17,22	70,66	531
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,34	41,66	250
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	175
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
Всего в Обед		785	33,67	29,64	180,25	1 200
Всего в день		1 285	46,01	46,86	250,92	1 731

на 1-ая 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						
КП22154	Салат из моркови	100	2,02	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Завтрак		500	25,93	29,23	95,7	675
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
Всего в Обед		795	17,91	25,82	176,5	1 068
Всего в день		1 295	43,84	55,05	272,2	1 743

на 1-ая 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
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Завтрак		510	16,93	18,71	81,31	592
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76

25	ЛЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
	ЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
	Всего в Обед		755	35,06	31,99	166,57	1 041
	Всего в день		1 265	51,99	50,71	247,88	1 633

на 2-ая 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					
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	510	18,31	29,65	53,73	557
	Обед					
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
	Всего в Обед	765	27,62	27,36	148,89	1 079
	Всего в день	1 275	45,93	57,01	202,62	1 636

на 2-ая 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					
КП22103	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
	Всего в Завтрак	510	21,41	25,95	65,03	566
	Обед					
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	13	16	38	193
КП22225	Картофель тушенный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
	Всего в Обед	705	35,42	43,75	170,18	989
	Всего в день	1 215	56,84	69,7	235,21	1 555

на 2-ая 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	15,06	14,52	12,9	242
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	500	18,07	21,67	41,73	436
	Обед					

КП22156	Суп картофельный с мясной добавкой	230	3.17	10.73	48	100
КП22112	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	4.25	5.25	26.76	100
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	8.47	5.37	2.18	100
КП22002	Компот из вишни	200	0.3	0.1	11.2	100
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	8.45	8.61	7.2	100
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5.2	5.3	7.1	100
Всего в Обед		735	25.63	33.32	148.26	1 134
Всего в день		1 235	64	64.69	218.89	1 988

на 2-ю половину/Полдник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.4	26.4		100
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	1.3	8.7	10.2		100
КП22003	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.05	1.25		100
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	8.5	8.62	40		100
Всего в Завтрак		500	20.16	20.77	48.35		410
Обед							
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/100	4.8	1.28	38.33		100
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2.2	2.42	18.7		100
КП22339	Куриное филе, тушеное с овощами	40	13.62	1.738	2.24		100
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	0	0	10		100
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	8.45	8.61	7.2		100
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5.2	5.3	7.1		100
Всего в Обед		725	40.37	17.88	108.37		1 135
Всего в день		1 205	60.53	38.65	256.72		1 784

на 2-ю половину/Полдник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
КП22176	Картофельное пюре	150	2.5	2.7	28.15		110
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	6.4	6.3	4		100
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1.8	1.08	2.18		41
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	8.5	8.62	40		100
Всего в Завтрак		500	17.4	10.11	40.31		260
Обед							
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	180/5	1.7	4.18	18.37		94
КП22167	Макароны отварные с маслом	100	1.98	5.78	38.32		100
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	40/30	7.38	1.18	1.77		100
КП22007	Напиток яблочный	200	0	0	10		47
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	8.45	8.61	7.2		100
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5.2	5.3	7.1		100
Всего в Обед		765	18.41	20.43	141.84		434
Всего в день		1 265	35.81	41.79	258.15		1 414
Итого			49.13	33.71	258.74		1 414
Среднее за период			49.13	33.71	258.74		1 414
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12.18	18.81	37.83		

[illegible]

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

and 1-sec intervals/Component

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Факт Службы	Среднедневная норма (г)				Температура приемки, °С
			Хлебобул.	Молочн.	З. (овощн.)	А. (фруктн.)	
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
КП22170	Салат из свеклы	67	67	67	67	67	

КП22176	Картофельное пюре	170	0,57	2,83	22,81	
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	
Всего в Завтрак		550	12,68	19,18	76,29	576
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,34	41,66	250
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		820	36,12	32,26	196,63	1 302
Всего в день		1 370	48,8	51,43	272,91	1 877

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	на 1-ая неделя/Четверг			Энерг. ценность
			Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22154	Салат из моркови	100	2,02	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27	307
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Завтрак		550	31,06	34,42	100,77	752
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		830	20,04	28,27	192,36	1 167
Всего в день		1 380	51,1	62,69	293,13	1 919

на 1-ая 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	200	4,96	6,3	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Завтрак		550	20,02	19,88	89,95	653
	Обед					
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	19	19,6	41	173
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76

ШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		800	54,88	48,88	197,19	1 204
Всего в день		1 350	74,9	68,75	287,14	1 857

на 2-ая 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					
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак		540	21,15	33,33	58,47	621
	Обед					
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		800	29,75	29,75	162,13	1 170
Всего в день		1 340	50,9	63,08	220,6	1 791

на 2-ая 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					
КП22104	Каша пшеничная молочная	205	7,66	8,2	37,44	247
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
Всего в Завтрак		565	23,47	28,15	75,07	632
	Обед					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КППФ051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	16	17,8	43	235
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		800	41,66	49,18	191,67	1 136
Всего в день		1 365	65,12	77,33	266,74	1 768

на 2-ая 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	20,08	19,36	17,2	322
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		550	23,09	26,51	46,03	516
	Обед					

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	244
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		800	29,13	36,98	191,44	1 264
Всего в день		1 350	52,22	63,49	237,47	1 780

на 2-ая 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	11,2	7,2	46,13	299
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Завтрак		550	30,96	22,57	96,58	714
Обед						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,33	41,67	250
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		800	44,12	41,53	190,41	1 304
Всего в день		1 350	75,08	64,1	287	2 018

на 2-ая 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						
КП22176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Завтрак		550	17,57	16,95	76,02	599
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	15	17	27	191
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	175
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
Всего в Обед		800	34,1	40,74	172,18	1 052
Всего в день		1 350	51,67	57,69	248,2	1 651
Итого			585,77	628,55	2 630,86	18 193
Среднее за период			58,58	62,86	263,09	1 819
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,88	31,09	57,84	