



Согласовано

Руководитель

МБОУ СОШ с. Ниж. Лемезы
Т. Харунова

Утверждаю

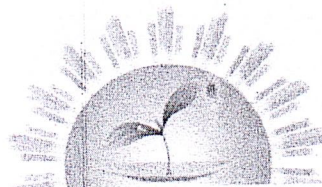
Директор ООО «Центр питания»

/ Урманова Н.С./



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
2023-2024 учебного года
(срок реализации с 01.09.23-29.02.24)





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 (36/30/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22628
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	500	12,87	12,89	49,51	479	
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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	20,76	24,13	92,61	712	
Всего в день	1 215	33,63	37,02	142,13	1 191	

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	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 первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
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 из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	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	12,65	10,87	26,54	264	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	720	22,93	21,7	98,98	720	
Всего в день	1 220	36,85	34,43	155,64	1 198	

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						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
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 первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	22,43	21,01	98,02	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	№ рецеп- туры
		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 первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
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 первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	700	22,12	24,52	95,9	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	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	500	15,17	14,62	55,83	489	
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 белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	715	22,47	21,32	90,34	711	
Всего в день	1 215	37,63	35,94	146,16	1 200	

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						
Макаронны, 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 первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
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 первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,73	24,38	93,75	754	
Всего в день	1 215	39,53	38,06	148,41	1 256	

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	5,07	9,73	32	225	КП22109
Омлет натуральный	60	4,93	4,49	7,93	115	КП22163
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	500	14,46	14,76	55,54	483	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,57	20,25	95	КП22161
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 первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	21,66	21,2	92,89	747	
Всего в день	1 205	36,12	35,95	148,43	1 229	

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	5,43	5,67	23,8	233	КП22173

Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22510
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
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(150/36/30)	215	12,4	11,9	36	344	КП22633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	780	22,56	21,72	98,68	723	
Всего в день	1 290	38,09	37,37	156,04	1 249	

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	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 первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
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/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	12,3	11,9	31,4	268	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	700	22,42	22,6	90,34	718	
Всего в день	1 200	36,54	35,97	145,54	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						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	18,66	15,4	59,42	570	
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	КП22177
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 первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ

Всего в Обед	715	24,02	21,77	97,55	762	
Всего в день	1 225	42,68	37,17	156,96	1 333	
Итого		376,82	366,08	1 507,97	12 330	



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



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

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(36/40/200/30)	300	13	15,6	53	380	КП22637
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	18,26	16,25	72,45	546	
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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	815	25,4	29,62	110,56	854	
Всего в день	1 365	43,66	45,87	183,01	1 399	

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	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 первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
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 из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175	КП22033
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,65	10,87	26,54	264	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	830	25,62	25,22	117,36	830	
Всего в день	1 382	42,41	40,47	183,94	1 394	

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						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
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 первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	865	22,34	21,69	99,52	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	№ рецеп- туры
		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 первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
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 первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	810	25,93	30,56	127,28	919	
Всего в день	1 360	43,03	47,41	206,92	1 465	

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	210	9,8	11,34	26,6	302	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	550	17,5	17,32	62,16	561	
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 белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	26,82	29,51	114,4	892	
Всего в день	1 365	44,32	46,83	176,56	1 453	

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, 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 первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
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	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	815	26,94	32,06	113,62	841	
Всего в день	1 365	45,83	48,3	177,5	1 430	

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	5,32	10,22	33,6	237	КП22109
Омлет натуральный	90	7,4	6,74	11,9	173	КП22163
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	17,98	17,61	64,95	575	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	2,25	1,75	22,5	105	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	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 первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	24,91	26,27	124,61	874	
Всего в день	1 365	42,89	43,88	189,56	1 449	

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	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 первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
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
Макаронны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22639
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	875	16,03	17,44	100,37	674	
Всего в день	1 425	28,21	31,74	161,77	1 250	

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	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 первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
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/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	9,4	7,99	26,98	274	КП22640
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	800	22,32	21,72	97,3	826	
Всего в день	1 350	39,22	37,6	161,81	1 403	

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						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	21,38	21,49	75,28	696	
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	КП22178
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 первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ

Всего в Обед	815	25,69	24,15	114,12	927	
Всего в день	1 365	47,06	45,64	189,4	1 622	
Итого		414	424,85	1 800,73	14 283	
Среднее за период		41,4	42,48	180,07	1 428	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,59	26,77	50,43		