

Руководитель МБОУ СОШ с. Емашки

Директор ООО «ОптТорг»

А. И. Кивков



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)**



Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **Учащиеся 1-4 классы 1 смена**  
Диета: **завтрак 59,76, обед 67,12**

**на 1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                       |              |                      |              |               |                    |
| 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                  | 0,5          | 6,5           | 27                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                        | 50           | 4                    | 0,6          | 23,2          | 116                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                       |              | <b>12,42</b>         | <b>7,81</b>  | <b>72,65</b>  | <b>413</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                       |              |                      |              |               |                    |
| 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                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                        | 65           | 5,2                  | 0,78         | 30,16         | 151                |
| ШК00БЕЛ                | Хлеб ржаной                           | 40           | 3,47                 | 1,33         | 17,07         | 95                 |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                       |              | <b>29,49</b>         | <b>30,63</b> | <b>120,75</b> | <b>830</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                       |              | <b>41,9</b>          | <b>38,44</b> | <b>193,4</b>  | <b>1 243</b>       |

**на 1-ая неделя/Вторник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                   |              |                      |              |               |                    |
| 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                 |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                   |              | <b>17,58</b>         | <b>14,38</b> | <b>73,16</b>  | <b>480</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                   |              |                      |              |               |                    |
| КП22161                | Салат из белокачанной 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  | 130          | 12,42                | 13,86        | 14,59         | 234                |
| КП22007                | Напиток яблочный                  | 200          | 0,1                  | 0,1          | 22,2          | 67                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                    | 65           | 5,2                  | 0,78         | 30,16         | 151                |
| ШК00БЕЛ                | Хлеб ржаной                       | 40           | 3,47                 | 1,33         | 17,07         | 95                 |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                   |              | <b>27,46</b>         | <b>18,01</b> | <b>105,74</b> | <b>672</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                   |              | <b>45,04</b>         | <b>32,39</b> | <b>178,9</b>  | <b>1 152</b>       |

**на 1-ая неделя/Среда**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|
|                        |                                         |              | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                    |
| 1                      | 2                                       | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                         |              |                      |             |              |                    |
| КП22170                | Салат из свеклы                         | 40           | 0,5                  | 2,9         | 3,2          | 42                 |
| КП22176                | Картофельное пюре                       | 140          | 0,47                 | 2,33        | 18,78        | 111                |
| КП22127                | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 70           | 4,67                 | 5,37        | 2,18         | 101                |
| КП22003                | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0,5         | 6,5          | 27                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                          | 50           | 4                    | 0,6         | 23,2         | 116                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                         |              | <b>9,83</b>          | <b>11,7</b> | <b>52,96</b> | <b>207</b>         |

| Обед                |                                                             |       |              |              |               |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| КП22221             | Суп картофельный с бобовыми и гречками                      | 230   | 6,9          | 3,99         | 38,33         | 230          |
| КП22167             | Макароны отварные с маслом                                  | 130   | 3,22         | 4,1          | 28,41         | 175          |
| КП22077             | Биточки мясные с соусом томатным                            | 60/40 | 7,5          | 7,2          | 8             | 130          |
| КП22005             | Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина) | 200   | 1,8          | 0,09         | 3,19          | 61           |
| 0000БЕЛ             | Хлеб пшеничный                                              | 65    | 5,2          | 0,78         | 30,16         | 151          |
| ШКО0БЕЛ             | Хлеб ржаной                                                 | 40    | 3,47         | 1,33         | 17,07         | 95           |
| <b>Всего в Обед</b> |                                                             |       | <b>28,09</b> | <b>17,49</b> | <b>125,15</b> | <b>841</b>   |
| <b>Всего в день</b> |                                                             |       | <b>37,92</b> | <b>29,19</b> | <b>179,01</b> | <b>1 238</b> |

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       | 2,03                 | 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              |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                        | 50        | 4                    | 0,6          | 23,2          | 116             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                       |           | <b>23,43</b>         | <b>23,2</b>  | <b>78,9</b>   | <b>541</b>      |
| 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             |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                        | 65        | 5,2                  | 0,78         | 30,16         | 151             |
| ШКО0БЕЛ                | Хлеб ржаной                           | 40        | 3,47                 | 1,33         | 17,07         | 95              |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                       |           | <b>12,93</b>         | <b>14,03</b> | <b>139,72</b> | <b>789</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                       |           | <b>36,36</b>         | <b>37,23</b> | <b>218,62</b> | <b>1 330</b>    |

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                                 | 200       | 0,26                 | 0,05         | 0,25          | 4               |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                    | 0,6          | 23,2          | 116             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                               |           | <b>14,43</b>         | <b>12,69</b> | <b>64,51</b>  | <b>458</b>      |
| 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              |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                                | 65        | 5,2                  | 0,78         | 30,16         | 151             |
| ШКО0БЕЛ                | Хлеб ржаной                                   | 40        | 3,47                 | 1,33         | 17,07         | 95              |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                               |           | <b>30,08</b>         | <b>20,19</b> | <b>129,8</b>  | <b>762</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                               |           | <b>44,5</b>          | <b>32,88</b> | <b>194,31</b> | <b>1 220</b>    |

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                  | 0,5          | 6,5          | 27              |
| КП22203                | Бутерброд с маслом             | 50/10     | 2,41                 | 6,75         | 12,53        | 120             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                |           | <b>18,31</b>         | <b>30,15</b> | <b>53,73</b> | <b>557</b>      |

| 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          | 8             | 130          |
| КП22005             | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина) | 200   | 1,8          | 0,09         | 3,19          | 61           |
| 0000БЕЛ             | Хлеб пшеничный                                             | 65    | 5,2          | 0,78         | 30,16         | 151          |
| ШКО0БЕЛ             | Хлеб ржаной                                                | 40    | 3,47         | 1,33         | 17,07         | 95           |
| <b>Всего в Обед</b> |                                                            |       | <b>22,64</b> | <b>15,56</b> | <b>97,12</b>  | <b>740</b>   |
| <b>Всего в день</b> |                                                            |       | <b>40,95</b> | <b>45,71</b> | <b>150,85</b> | <b>1 297</b> |

**на 2-ая неделя/Вторник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                             | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                               |              |                      |              |               |                    |
| 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                |
| КП22089                | Какао с молоком                               | 200          | 2,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22203                | Бутерброд с маслом                            | 50/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                               |              | <b>21,41</b>         | <b>25,95</b> | <b>65,03</b>  | <b>566</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                               |              |                      |              |               |                    |
| КП22154                | Салат из моркови                              | 60           | 1,22                 | 1,2          | 13,5          | 72                 |
| КП22050                | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной | 200/5        | 5,12                 | 6,23         | 10,75         | 120                |
| КП22225                | Картофель тушеный с куриным филе              | 140          | 7,56                 | 10,08        | 15,68         | 132                |
| КП22007                | Напиток яблочный                              | 200          | 0,1                  | 0,1          | 22,2          | 67                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                                | 65           | 5,2                  | 0,78         | 30,16         | 151                |
| ШКО0БЕЛ                | Хлеб ржаной                                   | 40           | 3,47                 | 1,33         | 17,07         | 95                 |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                               |              | <b>22,66</b>         | <b>19,72</b> | <b>109,36</b> | <b>636</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                               |              | <b>44,07</b>         | <b>45,67</b> | <b>174,39</b> | <b>1 202</b>       |

**на 2-ая неделя/Среда**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                       | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                         |              |                      |              |               |                    |
| КП22252                | Жаркое по-домашнему                     | 150          | 15,06                | 14,52        | 12,9          | 242                |
| КП22003                | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0,5          | 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                 |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                         |              | <b>18,07</b>         | <b>22,17</b> | <b>41,73</b>  | <b>436</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                         |              |                      |              |               |                    |
| КП22156                | Суп картофельный с лапшой домашней      | 230          | 3,07                 | 10,73        | 46            | 281                |
| КП22113                | Каша рисовая рассыпчатая с маслом       | 130          | 4,25                 | 3,21         | 26,78         | 174                |
| 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                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                          | 65           | 5,2                  | 0,78         | 30,16         | 151                |
| ШКО0БЕЛ                | Хлеб ржаной                             | 40           | 3,47                 | 1,33         | 17,07         | 95                 |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                         |              | <b>20,95</b>         | <b>21,52</b> | <b>132,48</b> | <b>844</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                         |              | <b>39,02</b>         | <b>43,69</b> | <b>174,21</b> | <b>1 280</b>       |

**на 2-ая неделя/Четверг**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|                        |                                    |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1                      | 2                                  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                    |              |                      |              |              |                    |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая         | 150          | 8,4                  | 5,4          | 34,6         | 224                |
| КП22178                | Котлеты куриные с подливом овощным | 60/40        | 13                   | 8,7          | 10,2         | 161                |
| КП22001                | Чай с лимоном                      | 200          | 0,26                 | 0,05         | 0,25         | 4                  |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                     | 50           | 4                    | 0,6          | 23,2         | 116                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                    |              | <b>25,66</b>         | <b>14,75</b> | <b>68,25</b> | <b>505</b>         |

| Обед                |                                        |        |              |              |               |              |
|---------------------|----------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| КП22264             | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 220/10 | 6,9          | 3,99         | 38,33         | 230          |
| КП22183             | Картофель отварной запеченный          | 110    | 2,2          | 2,42         | 16,5          | 98           |
| КП22339             | Куриное филе, тушенное с овощами       | 60     | 13,62        | 17,56        | 2,24          | 222          |
| КП22180             | Инстантный напиток витаминизированный  | 200    | 4            |              | 25            | 80           |
| 0000БЕЛ             | Хлеб пшеничный                         | 65     | 5,2          | 0,78         | 30,16         | 151          |
| ШКО0БЕЛ             | Хлеб ржаной                            | 40     | 3,47         | 1,33         | 17,07         | 95           |
| <b>Всего в Обед</b> |                                        |        | <b>35,39</b> | <b>26,08</b> | <b>129,3</b>  | <b>876</b>   |
| <b>Всего в день</b> |                                        |        | <b>61,05</b> | <b>40,83</b> | <b>197,55</b> | <b>1 381</b> |

на 2-ая неделя/Пятница

| № рец.                                                                          | Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|
|                                                                                 |                                                         |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |
| 1                                                                               | 2                                                       | 3            | 4                    | 5             | 6               | 7                  |
| Завтрак                                                                         |                                                         |              |                      |               |                 |                    |
| КП22176                                                                         | Картофельное пюре                                       | 150          | 0,5                  | 2,5           | 20,13           | 119                |
| 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                 |
| 0000БЕЛ                                                                         | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4                    | 0,6           | 23,2            | 116                |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          |                                                         |              | <b>14,9</b>          | <b>10,09</b>  | <b>52,52</b>    | <b>426</b>         |
| Обед                                                                            |                                                         |              |                      |               |                 |                    |
| КП22218                                                                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 230/5        | 1,5                  | 4,19          | 10,07           | 84                 |
| КП22167                                                                         | Макароны отварные с маслом                              | 120          | 2,98                 | 3,78          | 26,22           | 161                |
| КП22096                                                                         | Фрикадельки из птицы в томатном соусе                   | 60/30        | 0,28                 | 1,19          | 1,77            | 19                 |
| КП22007                                                                         | Напиток яблочный                                        | 200          | 0,1                  | 0,1           | 22,2            | 67                 |
| 0000БЕЛ                                                                         | Хлеб пшеничный                                          | 65           | 5,2                  | 0,78          | 30,16           | 151                |
| ШКО0БЕЛ                                                                         | Хлеб ржаной                                             | 40           | 3,47                 | 1,33          | 17,07           | 95                 |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             |                                                         |              | <b>13,52</b>         | <b>11,37</b>  | <b>107,49</b>   | <b>577</b>         |
| <b>Всего в день</b>                                                             |                                                         |              | <b>28,42</b>         | <b>21,46</b>  | <b>160</b>      | <b>1 003</b>       |
| <b>Итого</b>                                                                    |                                                         |              | <b>419,23</b>        | <b>367,49</b> | <b>1 821,24</b> | <b>12 346</b>      |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |                                                         |              | <b>41,92</b>         | <b>36,75</b>  | <b>182,12</b>   | <b>1 235</b>       |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                                         |              | <b>13,58</b>         | <b>26,79</b>  | <b>59,01</b>    |                    |

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



Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **Учащиеся 5-11 классы 1 смена**  
Диета: **завтрак 67,21, обед 77,54**

**на 1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                        |              |                      |              |               |                    |
| КП22154 | Салат из моркови                      | 70           | 1,42                 | 1,4          | 15,75         | 84                 |
| КП22173 | Каша гречневая рассыпчатая            | 130          | 7,28                 | 4,68         | 29,99         | 194                |
| КП22234 | Фрикадельки из птицы в томатном соусе | 60/40        | 0,28                 | 1,19         | 1,77          | 19                 |
| КП22003 | Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  | 0,5          | 6,5           | 27                 |
| 0000БЕЛ | Хлеб пшеничный                        | 50           | 4                    | 0,6          | 23,2          | 116                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                |              | <b>13,18</b>         | <b>8,37</b>  | <b>77,21</b>  | <b>440</b>         |
|         | <b>Обед</b>                           |              |                      |              |               |                    |
| КП22156 | Суп картофельный с лапшой домашней    | 250          | 3,33                 | 11,67        | 50            | 305                |
| КП22155 | Плов из куриного филе                 | 230          | 23,61                | 23,92        | 23,31         | 353                |
| КП22002 | Компот из вишни                       | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 |
| 0000БЕЛ | Хлеб пшеничный                        | 70           | 5,6                  | 0,84         | 32,48         | 162                |
| ШКО0БЕЛ | Хлеб ржаной                           | 50           | 4,33                 | 1,67         | 21,33         | 118                |
|         | <b>Всего в Обед</b>                   |              | <b>37,18</b>         | <b>38,19</b> | <b>137,42</b> | <b>981</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>                   |              | <b>50,36</b>         | <b>46,56</b> | <b>214,63</b> | <b>1 422</b>       |

**на 1-ая неделя/Вторник**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|---------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|         |                                   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1       | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                    |              |                      |              |               |                    |
| КП22105 | Каша "Дружба" молочная            | 200          | 6,27                 | 8,13         | 33,47         | 232                |
| 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                 |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>            |              | <b>19,15</b>         | <b>16,41</b> | <b>81,53</b>  | <b>538</b>         |
|         | <b>Обед</b>                       |              |                      |              |               |                    |
| КП22161 | Салат из белокочанной капусты     | 70           | 1,58                 | 1,23         | 15,75         | 74                 |
| КП22211 | Уха с крупой                      | 230/20       | 5,84                 | 1,34         | 13,84         | 91                 |
| КП22015 | Запеканка картофельная с курицей  | 160          | 15,29                | 17,06        | 17,95         | 288                |
| КП22007 | Напиток яблочный                  | 200          | 0,1                  | 0,1          | 22,2          | 67                 |
| 0000БЕЛ | Хлеб пшеничный                    | 70           | 5,6                  | 0,84         | 32,48         | 162                |
| ШКО0БЕЛ | Хлеб ржаной                       | 50           | 4,33                 | 1,67         | 21,33         | 118                |
|         | <b>Всего в Обед</b>               |              | <b>32,74</b>         | <b>22,24</b> | <b>123,56</b> | <b>800</b>         |
|         | <b>Всего в день</b>               |              | <b>51,88</b>         | <b>38,65</b> | <b>205,08</b> | <b>1 338</b>       |

**на 1-ая неделя/Среда**

| № рец.  | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|---------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|         |                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1       | 2                                       | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
|         | <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |              |                    |
| КП22170 | Салат из свеклы                         | 60           | 0,75                 | 4,35         | 4,8          | 63                 |
| КП22176 | Картофельное пюре                       | 170          | 0,57                 | 2,83         | 22,81        | 135                |
| КП22127 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 70           | 4,67                 | 5,37         | 2,18         | 101                |
| КП22003 | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0,5          | 6,5          | 27                 |
| 0000БЕЛ | Хлеб пшеничный                          | 50           | 4                    | 0,6          | 23,2         | 116                |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>                  |              | <b>10,18</b>         | <b>13,65</b> | <b>59,49</b> | <b>447</b>         |

| Обед                |                                                            |       |              |              |               |              |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| КП22221             | Суп картофельный с бобовыми и гречками                     | 230   | 6,9          | 3,99         | 38,33         | 230          |
| 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          | 8             | 130          |
| КП22005             | Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина) | 200   | 1,8          | 0,09         | 3,19          | 61           |
| 0000БЕЛ             | Хлеб пшеничный                                             | 70    | 5,6          | 0,84         | 32,48         | 162          |
| ШКО0БЕЛ             | Хлеб ржаной                                                | 50    | 4,33         | 1,67         | 21,33         | 118          |
| <b>Всего в Обед</b> |                                                            |       | <b>29,85</b> | <b>18,51</b> | <b>136,11</b> | <b>903</b>   |
| <b>Всего в день</b> |                                                            |       | <b>40,04</b> | <b>32,16</b> | <b>195,59</b> | <b>1 345</b> |

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       | 2,03                 | 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              |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                        | 50        | 4                    | 0,6          | 23,2          | 116             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                       |           | <b>28,56</b>         | <b>28,4</b>  | <b>83,97</b>  | <b>618</b>      |
| 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             |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                        | 70        | 5,6                  | 0,84         | 32,48         | 162             |
| ШКО0БЕЛ                | Хлеб ржаной                           | 50        | 4,33                 | 1,67         | 21,33         | 118             |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                       |           | <b>14,37</b>         | <b>14,87</b> | <b>150,18</b> | <b>848</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                       |           | <b>42,93</b>         | <b>43,27</b> | <b>234,14</b> | <b>1 465</b>    |

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                                 | 200       | 0,26                 | 0,05         | 0,25          | 4               |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                    | 0,6          | 23,2          | 116             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                               |           | <b>17,52</b>         | <b>13,85</b> | <b>73,15</b>  | <b>519</b>      |
| Обед                   |                                               |           |                      |              |               |                 |
| КП22039                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5     | 1,84                 | 5,5          | 26,84         | 109             |
| 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              |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                                | 70        | 5,6                  | 0,84         | 32,48         | 162             |
| ШКО0БЕЛ                | Хлеб ржаной                                   | 50        | 4,33                 | 1,67         | 21,33         | 118             |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                               |           | <b>32,05</b>         | <b>21,39</b> | <b>140,84</b> | <b>821</b>      |
| <b>Всего в день</b>    |                                               |           | <b>49,57</b>         | <b>35,24</b> | <b>213,99</b> | <b>1 340</b>    |

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                  | 0,5          | 6,5          | 27              |
| КП22203                | Бутерброд с маслом             | 50/10     | 2,41                 | 6,75         | 12,53        | 120             |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                |           | <b>21,15</b>         | <b>33,83</b> | <b>58,47</b> | <b>611</b>      |

| 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          | 8             | 130          |
| КП22005             | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина) | 200   | 1,8          | 0,09         | 3,19          | 61           |
| 0000БЕЛ             | Хлеб пшеничный                                             | 70    | 5,6          | 0,84         | 32,48         | 162          |
| ШК00БЕЛ             | Хлеб ржаной                                                | 50    | 4,33         | 1,67         | 21,33         | 118          |
| <b>Всего в Обед</b> |                                                            |       | <b>24,09</b> | <b>16,36</b> | <b>104,94</b> | <b>791</b>   |
| <b>Всего в день</b> |                                                            |       | <b>45,24</b> | <b>50,19</b> | <b>163,41</b> | <b>1 412</b> |

на 2-ая неделя/Вторник

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                             | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                               |              |                      |              |               |                    |
| КП22104                | Каша пшеничная молочная                       | 200/5        | 7,47                 | 8            | 36,53         | 241                |
| КП22152                | Сырники из творога с соусом молочным          | 60/30        | 11                   | 10,9         | 14,9          | 196                |
| КП22089                | Какао с молоком                               | 200          | 2,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22203                | Бутерброд с маслом                            | 50/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                               |              | <b>23,28</b>         | <b>27,95</b> | <b>74,16</b>  | <b>626</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                               |              |                      |              |               |                    |
| КП22154                | Салат из моркови                              | 70           | 1,42                 | 1,4          | 15,75         | 84                 |
| КП22051                | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной | 250/5        | 6,4                  | 7,79         | 13,44         | 150                |
| КП22225                | Картофель тушеный с куриным филе              | 160          | 8,64                 | 11,52        | 17,92         | 150                |
| КП22007                | Напиток яблочный                              | 200          | 0,1                  | 0,1          | 22,2          | 67                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                                | 70           | 5,6                  | 0,84         | 32,48         | 162                |
| ШК00БЕЛ                | Хлеб ржаной                                   | 50           | 4,33                 | 1,67         | 21,33         | 118                |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                               |              | <b>26,49</b>         | <b>23,32</b> | <b>123,12</b> | <b>732</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                               |              | <b>49,77</b>         | <b>51,27</b> | <b>197,28</b> | <b>1 358</b>       |

на 2-ая неделя/Среда

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2                                       | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                         |              |                      |              |               |                    |
| КП22252                | Жаркое по-домашнему                     | 200          | 20,08                | 19,36        | 17,2          | 322                |
| КП22003                | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0,5          | 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                 |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                         |              | <b>23,09</b>         | <b>27,01</b> | <b>46,03</b>  | <b>516</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                         |              |                      |              |               |                    |
| 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         | 214                |
| 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                 |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                          | 70           | 5,6                  | 0,84         | 32,48         | 162                |
| ШК00БЕЛ                | Хлеб ржаной                             | 50           | 4,33                 | 1,67         | 21,33         | 118                |
| <b>Всего в Обед</b>    |                                         |              | <b>23,46</b>         | <b>23,59</b> | <b>149,25</b> | <b>944</b>         |
| <b>Всего в день</b>    |                                         |              | <b>46,55</b>         | <b>50,6</b>  | <b>195,28</b> | <b>1 461</b>       |

на 2-ая неделя/Четверг

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|                        |                                    |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1                      | 2                                  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |                                    |              |                      |              |              |                    |
| 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                      | 200          | 0,26                 | 0,05         | 0,25         | 4                  |
| 0000БЕЛ                | Хлеб пшеничный                     | 50           | 4                    | 0,6          | 23,2         | 116                |
| <b>Всего в Завтрак</b> |                                    |              | <b>28,46</b>         | <b>16,55</b> | <b>79,78</b> | <b>580</b>         |

| Обед                |                                        |        |              |              |               |              |
|---------------------|----------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| КП22101             | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250/20 | 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           |
| 0000БЕЛ             | Хлеб пшеничный                         | 70     | 5,6          | 0,84         | 32,48         | 162          |
| ШКО0БЕЛ             | Хлеб ржаной                            | 50     | 4,33         | 1,67         | 21,33         | 118          |
| <b>Всего в Обед</b> |                                        |        | <b>38,45</b> | <b>28,13</b> | <b>148,23</b> | <b>985</b>   |
| <b>Всего в день</b> |                                        |        | <b>66,91</b> | <b>44,68</b> | <b>228,01</b> | <b>1 564</b> |

**на 2-ая неделя/Пятница**

| № рец.                                                                          | Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|
|                                                                                 |                                                         |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |
| 1                                                                               | 2                                                       | 3            | 4                    | 5             | 6               | 7                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |                                                         |              |                      |               |                 |                    |
| 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                 |
| 0000БЕЛ                                                                         | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4                    | 0,6           | 23,2            | 116                |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          |                                                         |              | <b>15,07</b>         | <b>10,92</b>  | <b>59,22</b>    | <b>465</b>         |
| <b>Обед</b>                                                                     |                                                         |              |                      |               |                 |                    |
| КП22048                                                                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250/5        | 1,64                 | 4,55          | 10,95           | 91                 |
| КП22167                                                                         | Макароны отварные с маслом                              | 130          | 3,22                 | 4,1           | 28,41           | 175                |
| КП22234                                                                         | Фрикадельки из птицы в томатном соусе                   | 60/40        | 0,28                 | 1,19          | 1,77            | 19                 |
| КП22007                                                                         | Напиток яблочный                                        | 200          | 0,1                  | 0,1           | 22,2            | 67                 |
| 0000БЕЛ                                                                         | Хлеб пшеничный                                          | 70           | 5,6                  | 0,84          | 32,48           | 162                |
| ШКО0БЕЛ                                                                         | Хлеб ржаной                                             | 50           | 4,33                 | 1,67          | 21,33           | 118                |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             |                                                         |              | <b>15,18</b>         | <b>12,44</b>  | <b>117,14</b>   | <b>633</b>         |
| <b>Всего в день</b>                                                             |                                                         |              | <b>30,24</b>         | <b>23,37</b>  | <b>176,36</b>   | <b>1 098</b>       |
| <b>Итого</b>                                                                    |                                                         |              | <b>473,5</b>         | <b>415,98</b> | <b>2 023,78</b> | <b>13 803</b>      |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |                                                         |              | <b>47,35</b>         | <b>41,6</b>   | <b>202,38</b>   | <b>1 380</b>       |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                                         |              | <b>13,72</b>         | <b>27,12</b>  | <b>58,65</b>    |                    |