



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
Набиуллин Р.Р.



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



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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Начальные классы**

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/свекла отварная порционно (36/30/164/30)	260	8,49	11,97	34,39	328	КП22628
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	500	12,95	12,5	52	471	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	9,5	265	КП22231
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	715	21,11	22,38	80,55	705	
Всего в день	1 215	33,98	35,27	130,76	1 184	

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 манная молочная	170	3,48	4,7	17,49	196	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	720	22,5	23,53	91,95	709	
Всего в день	1 230	35,87	36,31	145,5	1 178	

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	7,26	3,87	20,98	183	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	15,5	12,4	60	470	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	251	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	21,33	20,77	84,45	705	
Всего в день	1 235	34,12	33,17	134,45	1 174	

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						
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	210	12,1	13,95	28,24	389	КП22633
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,9	14,83	59,9	556	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	17,2	81	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	24,15	22,71	83,51	742	
Всего в день	1 250	40,05	37,54	140,26	1 296	

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	150	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	15,78	15,6	59,99	545	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Картофельное пюре	150	7,26	3,87	20,98	161	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,82	7,64	22,12	156	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	705	25	22,2	89,65	719	
Всего в день	1 305	34,12	37,36	138,74	1 252	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	14,28	202	КП22566
Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	8	8,52	4,4	115	КП22263
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,52	15,5	50,34	484	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	740	23	23,3	82,95	707	
Всего в день	1 305	38,52	99,28	133,29	1 191	

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	2,18	4,67	20,19	174	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22571
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	540	13,14	12,8	52	471	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	0,99	0,36	7,47	48	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	705	23,92	23	90,72	705	
Всего в день	1 245	48,4	45,16	145,07	1 294	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	182	КП22510
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065

Всего в Завтрак	510	13,09	12,1	50,99	473	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	215	12,39	14,28	32,05	398	КП22633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	700	22,86	23,58	94,88	746	
Всего в день	1 290	35,95	35,68	145,87	1 219	

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						
Плов из говядины	160	8,5	14,62	16,64	303	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,3	15,5	48,3	470	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	11,3	12	31,1	261	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	21,42	22,7	90,05	710	
Всего в день	1 200	31,2	30,6	136,14	1 081	

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	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	13,49	12,5	52	482	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Биточки мясные с белым соусом	90	3,47	3,25	6,47	125	КП22590
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	8,08	20,98	141	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	715	21,5	21	90	706	
Всего в день	1 225	32,61	29,14	131,6	1 161	
Итого		364,81	419,49	1 381,67	12 030	
Среднее за период		36,48	41,95	138,17	1 203	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,13	31,38	45,94		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Старшие классы**

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/свекла отварная порционно(36/40/194/30)	300	13	15,6	53	380	КП22687
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Всего в Завтрак	550	18,26	16,25	74,45	546	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	7,35	11,35	10,25	332	КП22231
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	815	26,11	27,83	92,6	852	
Всего в день	1 365	44,37	44,08	167,05	1 398	

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 манная молочная	200	6,92	7,31	29,64	433	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Всего в Завтрак	550	17,62	15,51	69,54	730	
Обед						
Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	22,5	200	КП22033
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Всего в Обед	830	25,85	27,1	114,83	843	
Всего в день	1 380	43,47	42,61	184,37	1 573	

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	5,35	4,55	12,92	215	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186	КП22178
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Всего в Завтрак	550	15,95	15,75	60,12	556	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	13	10,5	19,4	359	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	865	26,86	26,79	100,13	895	
Всего в день	1 415	42,81	42,54	160,24	1 451	

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						
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	210	12,1	13,95	31,3	389	КП22633
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	570	16,74	14,99	67,78	584	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	18,33	135	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Всего в Обед	810	30,13	26,9	95,76	894	
Всего в день	1 380	46,87	41,89	163,54	1 477	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	15,78	15,6	59,99	545	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631

Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Всего в Обед	815	23,14	27,82	97,85	863	
Всего в день	1 415	38,92	43,42	157,84	1 407	

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						
Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	8	69	4,4	115	КП22263
Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	17,14	242	КП22566
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	640	17,1	77,36	58,02	552	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	815	27,65	28,38	96,65	824	
Всего в день	1 455	44,75	105,73	154,66	1 376	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	3,7	5,54	15,11	161	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	16,5	16,35	22,35	294	КП22571
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Всего в Завтрак	560	25,46	22,54	58,91	621	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	1,1	0,4	8,3	53	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5	17,5	243	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16,92	15,62	33,12	294	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Всего в Обед	815	28,86	27,16	107,95	853	
Всего в день	1 375	54,32	49,71	166,85	1 474	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	6,1	7,66	40	152	КП22077
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Всего в Завтрак	550	15,19	15,52	83,51	489	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)	240	13,23	14,6	29,92	423	КП22639
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	875	25,92	25,99	103,5	847	
Всего в день	1 425	41,11	41,51	187	1 336	

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						
Плов из говядины	190	7,11	8,33	17,14	243	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	550	11,75	9,37	53,62	438	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,7	302	КП22640
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Всего в Обед	800	26,9	27	107,03	853	
Всего в день	1 350	38,65	36,38	160,64	1 291	

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	5,35	4,55	12,92	215	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Всего в Завтрак	550	15,91	15,2	62,67	545	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,8	5,9	13	205	КП22048
Биточки мясные с белым соусом	90	3,47	3,25	6,47	125	КП22590
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,22	4,46	12,7	137	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,15	92	ШК00129
Всего в Обед	815	22,33	19,8	91,09	773	
Всего в день	1 365	38,24	35	153,76	1 318	
Итого		433,51	482,86	1 655,97	14 103	
Среднее за период		43,35	48,29	165,6	1 410	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	30,81	46,97		
--	------	-------	-------	--	--