

Соплазовано
Руководитель



Миса Кариева
д.р.

Утверждено
Директор ООО «Центр питания»



Урманова Н.С.
Урманова Н.С./

Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в I смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
весенне-летний период
2022-2023 учебного года

(срок реализации с 01.03.23-31.05.23)

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
	Всего в Завтрак	500	15,84	15,89	58,03	534
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
	Всего в Обед	735	25,81	25,43	89,3	731
	Всего в день	1 235	41,65	41,31	147,33	1 265

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	150	3,75	6,98	22,5	210
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1,6	2	61
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	500	12,75	12,76	59,86	481
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	6	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
	Всего в Обед	705	25,91	23,92	98,65	724
	Всего в день	1 205	38,66	36,68	158,51	1 205

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			1-ая неделя/Четверг
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	192
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	8	11	161
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	Всего в Завтрак	500	14,93	15,83	57,53	486
	Обед					
КП22316	Свекольник со сметаной	230	2,3	5,3	9,6	120
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	210
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
	Всего в Обед	755	25,73	25,87	97,65	789
	Всего в день	1 255	40,66	41,7	155,17	1 275

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					
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,12	4,4	8,4	120
	Всего в Завтрак	535	15,29	15,01	59,89	531
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	18,4	259
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
КП22544	Азу из говядины с гречкой	200	9,95	12,98	27,22	266
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
	Всего в Обед	695	24,69	24,57	94,66	757
	Всего в день	1 230	39,98	39,58	154,55	1 287

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					
КП22475	Плов из говядины	150	7	10,2	19	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	2,8	10	165
	Всего в Завтрак	590	14,6	13,48	50,86	491
	Обед					
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,52	3,68	10,73	182
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	11,7	13,5	18,9	268

ЭЛВ	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25	144
Всего в Обед		700	25,55	21,81	97,58	819
Всего в день		1 290	40,15	35,29	148,44	1 310

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						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	160	12	9,73	24	299
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		500	16	12,91	59,36	509
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22155	Плов из куриного филе	160	7,47	9,6	8,43	258
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
Всего в Обед		705	25,4	24,62	98,72	709
Всего в день		1 205	41,4	37,53	158,08	1 218

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22109	Каша рисовая молочная	200	5,07	6	18,13	225
КП22163	Омлет натуральный	60	4,93	4,49	7,93	115
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15,6	14,27	51,63	504
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	221
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	9,75	11,25	15,75	224
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
Всего в Обед		745	21,28	24,27	85,2	710
Всего в день		1 245	36,88	38,54	136,82	1 213

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,11	5,33	22,4	220
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130

КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200				9,7	
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36		
Всего в Завтрак		500	15,81	13,01	55,46	46	
Обед							
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	10,35	9,09	24,15		199
КП22540	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11	11	39		338
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3		43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44		82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61		69
Всего в Обед		700	26,88	24,81	97,5		731
Всего в день		1 200	42,69	37,82	152,96		1 214

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак		500	12,71	14,41	59,19	507
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	18,4	259
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22556	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	150	3	6	16	206
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
Всего в Обед		745	25,4	24,76	96,78	888
Всего в день		1 245	38,11	39,18	155,97	1 395

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	192
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак		500	15,86	15,04	50,41	526
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	6	12	180
КП22475	Плов из говядины	160	7,47	10,88	20,27	219
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	1,8	1,25	11,5	103
Всего в Обед		705	20,5	22,76	86,71	725
Всего в день		1 205	36,36	37,8	137,12	1 251

Итого

Среднее за период

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

396,53

385,43

1 504,95

12 633

39,65

38,54

150,5

1 263

12,56

27,46

47,65

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

Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Уч-ся с 12 лет и стар**
 Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	240	10	6,91	20,43	271
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
	Всего в Завтрак	552	18,33	18,61	65,56	615
	Обед					
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,3	32,38	258
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12,34	8,34	3,8	198
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92
	Всего в Обед	815	27,54	27,98	105,49	833
	Всего в день	1 367	45,87	46,59	171,05	1 448

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	190	4,75	8,84	28,5	266
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	552	15,15	15,06	70,1	573
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100			50	190
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	180	17,38	15,84	26,76	283
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
	Всего в Обед	815	28,52	28,28	136,48	888
	Всего в день	1 367	43,67	43,34	206,58	1 461

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	240
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	14,67	14,63	70,73	565
Обед						
КП22317	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135
КП22559	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	180	0,37	7,03	13,51	143
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	210
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
Всего в Обед		815	17,81	27,52	111,03	796
Всего в день		1 365	32,48	42,15	181,76	1 360

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						
КП22124	Каша манная молочная	180	4,52	7,03	20,99	164
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,12	4,4	8,4	120
Всего в Завтрак		575	16,85	16,3	67,23	582
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
КП22560	Азу из говядины с гречкой	265	4,58	3,33	17,5	150
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
Всего в Обед		800	21,4	17,05	93,92	709
Всего в день		1 375	38,25	33,35	161,15	1 291

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						
КП22475	Плов из говядины	180	8,4	12,24	22,8	246
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	2,8	10	165
Всего в Завтрак		630	16,8	15,64	58,5	556
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6	4	11,67	198
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	15,6	18	25,2	358

ценн	ЭЛВ	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
7	ЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	ЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
КП22028	ЭЛВ	Пастила фруктовая	25	3		25	144
Всего в Обед			800	31,54	28,15	112,19	970
Всего в день			1 430	48,34	43,79	170,69	1 526

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						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	200	15	12,17	30	373
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		550	19,8	15,47	69,2	607
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112
КП22155	Плов из куриного филе	215	10,03	12,9	11,32	347
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	100
Всего в Обед		800	27,72	28,59	112,04	837
Всего в день		1 350	47,52	44,06	181,24	1 443

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22109	Каша рисовая молочная	220	5,57	6,6	19,95	248
КП22163	Омлет натуральный	80	6,58	5,99	10,58	154
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	18,55	16,49	59,92	588
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	8	6,1	33,2	219
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	11,7	13,5	18,9	268
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
Всего в Обед		815	26,94	26,14	110,92	799
Всего в день		1 365	45,49	42,63	170,84	1 387

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130

КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	
Всего в Завтрак		550	17,89	14,47	64,9	56
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	9,4	7,11	25	216
КП22561	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
Всего в Обед		800	21,12	16,68	84,22	607
Всего в день		1 350	39,01	31,15	149,12	1 168

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	180	6,08	7,8	24	270
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак		530	14,18	15,4	65,7	561
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22563	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	180	4,46	4,08	27,02	163
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
Всего в Обед		815	28,95	24,97	116,77	914
Всего в день		1 345	43,13	40,37	182,47	1 475

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	240
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	7,67	7,17	13,33	192
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак		550	17,59	17	59,62	597
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175
КП22475	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	1,8	1,25	11,5	103
Всего в Обед		800	22,77	28,22	107,05	842
Всего в день		1 350	40,37	45,22	166,67	1 439

Итого	424,13	412,64	1 741,58	13 999
Среднее за период	42,41	41,26	174,16	1 400
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,12	26,53	49,76	