



Согласовано

Руководитель

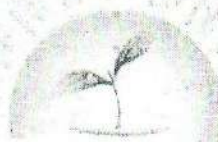
И.В. Селезнев

*Директор МБУСМП «Умное
Васильев И.Ф.*

Директор ООО
Наб



Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену
1 - 4 классов и 5 - 11 классов для
категории «Сахарный диабет»,
на осенне-зимний период.





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **ДИ пищ.ал.с 12 лет и стар**

1-ая неделя/П

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Макароны отварные с томатным соусом	200	4,13	6,22	29,98	239
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Всего в Завтрак	512	9,03	8,56	50,68	424
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Всего в Обед	730	8,61	12,85	62,33	402
Всего в день	1 242	17,64	21,41	113,01	826

1-ая недел

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Каша "Дружба"	210	5,21	7,31	21,92	175
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Всего в Завтрак	510	6,51	7,73	40,22	287
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189
Солянка из сборных овощей	180	3,6	6,3	14,04	130
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	36
Всего в Обед	730	13,2	17,85	46,76	484
Всего в день	1 240	19,71	25,58	86,98	771

1-ая неде

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Спагетти отварные с овощами	200	14,4	11,6	79	498
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
Чай б/сах					

Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	11,4	12,03	19	2
Компот яблочный	200			17,6	
Всего в Обед	740	15,07	20,03	56,85	5
Всего в день	1 240	31,77	36,38	149,35	1 1

1-ая нед

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Плов из говядины	200	9,33	10,8	25,33	2
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	
Всего в Завтрак	500	10,63	11,22	43,63	40
Обед					
Суп с фасолью на овощном бульоне	250	5,25	5	12,75	1
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	2
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	8
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	1,6	
Всего в Обед	730	17,91	16,32	49,62	48
Всего в день	1 230	28,55	27,54	93,26	88

1-ая нед

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	26
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	12
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	3
Всего в Завтрак	500	15,25	15,07	47	42
Обед					
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	21,66	26,66	63,34	32
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	24
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	1,5	2,55	8,65	6
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	30
Всего в Обед	730	29,35	35,3	105,07	668
Всего в день	1 230	44,6	50,37	152,07	1 088

2-ая неделя/П

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Макароны отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Всего в Завтрак	500	13,96	11,99	48,37	401
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108
Плов из говядины	180	8,4	9,72	22,8	259
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Всего в Обед	730	11,53	15,64	67,93	480
Всего в день	1 230	25,49	27,63	116,3	881

Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	2
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	1
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	1
Всего в Завтрак	500	14,79	13,89	45,5	43
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	18
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	23
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	12
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	3
Всего в Обед	730	16,41	18,33	61,16	58
Всего в день	1 230	31,19	32,22	106,66	1 01

2-ая не					
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Каша рисовая молочная	210	6,02	8,12	19,04	194
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Всего в Завтрак	510	7,32	8,54	37,34	306
Обед					
Свекольник	250	2,5	5,76	10,43	130
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	36
Всего в Обед	730	7,53	13,9	51,49	441
Всего в день	1 240	14,85	22,44	88,82	747

2-ая недел					
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Спагетти отварные с овощами	280	20,16	16,24	110,6	697
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Всего в Завтрак	480	21,06	16,26	120,1	727
Обед					
Салат из белокачанной капусты на растительном масле (капуста, лук, морковь) (б/сах.)	100	1,5	3	4,75	53
Суп-лапша домашняя	250	5,98	7,58	20	282
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	10,6	9,5	16	212
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Всего в Обед	730	18,98	20,11	50,25	577
Всего в день	1 210	40,04	36,37	170,35	1 304

2-ая неделя/					
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Всего в Завтрак	500	13,42	17,19	44,33	425

Всего в день	1 230	33,01	43,25	101,25
Итого		286,86	323,19	1 178,05
Среднее за период		28,69	32,32	117,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,7	29,66	48,06



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **ДИ сах.диабет с 7-11 лет**

1-ая неделя/П

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Макароны отварные с томатным соусом	180	3,72	5,6	26,98	219
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак	532	11,82	8,42	63,04	494
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	16
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74
Всего в Обед	715	12,52	15,37	78,99	495
Всего в день	1 247	24,34	23,79	142,03	989

1-ая неделя:

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Каша "Дружба"	170	4,22	5,92	17,75	141
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак	510	8,72	6,82	51,41	347
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151
Солянка из сборных овощей	150	3	5,25	11,7	108
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	36
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74

1-ая н

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Спагетти отварные с овощами	190	13,68	11,02	75,05	47
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	80	1,4	4,73	4	11
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	3
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	9
Всего в Завтрак	530	19,18	16,25	103,91	71
Обед					
Салат из белокачанной капусты на растительном масле (капуста, лук, морковь) (б/сах.)	60	0,9	1,8	2,85	3
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	16
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	11,4	12,03	19	23
Компот яблочный	200			17,6	6
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	8
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	7
Всего в Обед	715	19,26	22,45	78,08	64
Всего в день	1 245	38,44	38,7	181,99	1 35

1-ая неде

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Всего в Завтрак	500	11,97	9,54	53,93	436
Обед					
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	4,2	4	10,2	109
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	1,6	8
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74
Всего в Обед	715	21,35	18,82	67,91	573
Всего в день	1 215	33,32	28,36	121,83	1 009

1-ая неде

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб для детского питания из пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94

Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	
Всего в Обед	715	29,29	33,59	114,43	72
Всего в день	1 225	46,98	47,64	172,77	1 19

2-ая неделя/Г

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Макароны отварные с маслом	170	4,22	6,35	30,57	24
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	8
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	9
Всего в Завтрак	510	16,42	11,35	58,33	452
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Всего в Обед	715	15	17,54	84,99	571
Всего в день	1 225	31,41	28,89	143,33	1 023

2-ая недел

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак	510	17,03	13,37	56,66	487
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125
Компот яблочный	200			17,6	67
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74
Всего в Обед	715	19,65	20,59	88,09	698
Всего в день	1 225	36,68	33,95	144,75	1 186

2-ая недел

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7

Всего в Завтрак	510	9,37	7,47	49,07	36.
Обед					
Свекольник	200	2	4,61	8,35	10
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	21
Котлеты куриные с соусом томатным	90	0,13	1,33	0,8	1
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	3
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	8
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	7
Всего в Обед	715	11,52	16,25	70,23	52
Всего в день	1 225	20,89	23,72	119,31	89

2-ая неде

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Спагетти отварные с овощами	230	16,56	13,34	90,85	573
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак	470	20,66	13,84	115,71	697
Обед					
Салат из белокочанной капусты на растительном масле (капуста, лук, морковь) (б/сах.)	90	1,35	2,7	4,28	47
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74
Всего в Обед	705	21,1	21,33	69,33	636
Всего в день	1 175	41,76	35,17	185,04	1 333

2-ая недел

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак	510	15,86	16,17	55,67	479
Обед					
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	90	1,24	9	6,59	110
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	36
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74
Всего в Обед	705	21,41	26,81	74,92	710

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



Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

ДИ сах.диаб.с 12 лет и ст

1-ая неделя/П

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Макароны отварные с томатным соусом	200	4,13	6,22	29,98	239
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак	562	13,03	9,16	69,88	542
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Всего в Обед	815	15,45	18,99	96,66	606
Всего в день	1 377	28,48	28,15	166,54	1 148

1-ая неде.

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Каша "Дружба"	210	5,21	7,31	21,92	175
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак	560	10,51	8,33	59,42	404
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189
Солянка из сборных овощей	180	3,6	6,3	14,04	130
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	36
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99

1-ая не

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Спагетти отварные с овощами	200	14,4	11,6	79	498
Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	100	1,4	4,73	4	111
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак	550	20,7	16,95	111,7	761
Обед					
Салат из белокачанной капусты на растительном масле (капуста, лук, морковь) (б/сах.)	100	1,5	3	4,75	53
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,17	5	15,5	200
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	11,4	12,03	19	231
Компот яблочный	200			17,6	67
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Всего в Обед	825	21,91	26,17	91,18	755
Всего в день	1 375	42,61	43,12	202,88	1 515

1-ая неде

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Плов из говядины	200	9,33	10,8	25,33	288
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Всего в Завтрак	550	14,63	11,82	62,83	518
Обед					
Суп с фасолью на овощном бульоне	250	5,25	5	12,75	136
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	1,6	8
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Всего в Обед	815	24,75	22,46	83,95	691
Всего в день	1 365	39,39	34,28	146,79	1 209

1-ая недел

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30

Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Всего в Обед	815	36,19	41,44	139,4	873
Всего в день	1 365	55,44	57,11	205,6	1 411

2-ая неделя/П

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Макароны отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак	550	17,96	12,59	67,57	519
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108
Плов из говядины	180	8,4	9,72	22,8	259
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82
Всего в Обед	815	18,37	21,78	102,26	684
Всего в день	1 365	36,33	34,37	169,83	1 203

2-ая неде

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак	550	18,79	14,49	64,7	552
Обед					
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Всего в Обед	815	23,25	24,47	95,49	787
Всего в день	1 365	42,03	38,96	160,19	1 339

2-ая нед

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7

Всего в Завтрак	560	11,32	9,14	56,54	42,4
Обед					
Свекольник	250	2,5	5,76	10,43	13
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	25
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	1
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	3
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	10
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	9
Всего в Обед	815	14,37	20,04	85,82	64
Всего в день	1 375	25,69	29,18	142,35	1 06

2-ая неде

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Спагетти отварные с овощами	270	19,44	15,66	106,65	672
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак	520	24,34	16,28	135,35	820
Обед					
Салат из белокачанной капусты на растительном масле (капуста, лук, морковь) (б/сах.)	100	1,5	3	4,75	53
Суп-лапша домашняя	250	5,98	7,58	20	282
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	10,6	9,5	16	212
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Всего в Обед	815	25,82	26,25	84,58	781
Всего в день	1 335	50,16	42,53	219,93	1 601

2-ая недел

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	4	5	6	7
Завтрак					
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265
Котлеты мясные "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130
Чай б/сах	200	0,9	0,02	9,5	30
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак	550	17,42	17,79	63,53	543
Обед					
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	100	1,38	10	7,33	123
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9,38	6,25	18,91	250
Плов из говядины	180	8,4	9,72	22,8	259
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	7,88	36
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99
Всего в Обед	815	26,44	32,2	91,24	872