



Согласовано
Руководитель _____

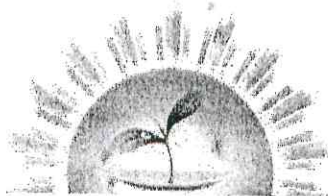
Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»
Насибуллин 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 весенне-летний период
2023-2024 учебного года





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон:

Весна-лето

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						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	5,26	7,75	22,04	199	КП22891
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	12,95	12,5	52	471	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	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	79,25	705	
Всего в день	1 225	32,79	31,88	121,89	1 107	

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						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(40/150)	195	12,22	12,7	29,5	391	КП22695
Компот из вишни	200	0,1	0,01	18,9	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	660	21,28	22,33	88,45	774	
Всего в день	1 170	26,45	28,25	131,53	1 043	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	8,05	23,96	161	КП22701
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	15,75	12,4	60	476	
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	37,08	31,12	131,49	1 180	

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	11	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	77,3	740	
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	5,61	7,02	13,53	192	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
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	13,21	12,3	55,39	490	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	7,07	16	225	КП22156
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	3,67	144	КП22699
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	715	23,56	20,18	59,91	707	

Всего в день	1 305	36,77	31,04	122,3	1 179	
---------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

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	590	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	715	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	153	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	294	КП22571
Чай фруктовый (вишня)	200	1,26	0,05	2,25	28	КП22717
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	568	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	3,6	5	14	295	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	615	22,93	22,64	83,25	757	
Всего в день	1 155	52,85	44,79	135,45	1 225	

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	780	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 с курицей	235	11,3	12	31,1	261	КП22021
Напиток яблочный	200	0,1	0,01	18,9	73	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	700	21,42	22,7	90,05	709	
Всего в день	1 200	35,08	33,98	160,14	1 217	

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 соусом томатным	100	4,48	8,05	26,58	179	КП22699
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	12,43	12,4	59,42	482	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Биточки мясные с белым соусом	90	5,85	7,61	16,47	152	КП22590
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	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	21,15	21	89,6	706	
Всего в день	1 225	36,4	26,07	123,11	1 107	
Итого		371,92	399,61	1 345,32	11 762	
Среднее за период		37,19	39,96	134,53	1 176	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,65	30,58	45,75		

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



Сезон: **Весна-лето**
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						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
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	22,95	21,21	88,56	698	
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	49,06	49,04	181,15	1 550	

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						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	22,5	200	КП22033
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
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	735	15,71	18,38	92,57	665	
Всего в день	1 285	33,33	33,89	162,11	1 395	

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	4,85	15	168	КП22702
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	15,35	10	56,82	538	
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	42,21	36,79	156,94	1 433	

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
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
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	13,58	12,3	56,29	503	
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 соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
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	27,17	22,9	80,22	824	
Всего в день	1 415	40,75	35,2	136,51	1 326	

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 "Витощка"	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 фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	116	0000065
Всего в Завтрак	560	30,9	22,53	56,76	599	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	715	27,76	26,76	99,65	800	
Всего в день	1 275	58,66	49,3	156,4	1 399	

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 с курицей	265	17,22	17,36	63,6	454	КП22021
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	800	30,05	31,08	132,63	1 000	
Всего в день	1 350	41,79	40,46	186,24	1 437	

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 соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
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	18,88	10,23	49,29	483	
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	41,21	30,03	140,38	1 256	
Итого		439,75	463,83	1 624,95	13 988	
Среднее за период		43,98	46,38	162,5	1 399	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,58	29,84	46,47		