

Согласовано

Руководитель

Иванова Л.В. с *Турбаманов*

Иванова Л.В.



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 весенне-летний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.03.23-31.05.23)

Отдел питания - +7937 8628985

КОПИЯ ВЕРНА

И.О. директора: *Иванова Л.В.*

**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**

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22379	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	260	11,6	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			15	14,63	52,16	501
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	185	5,67	11,2	21,38	230
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШК000БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			20,81	24,34	77,07	733
Всего в день			35,81	38,97	129,23	1 235

1-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	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	150	5,07	6,5	20	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			16	14,7	58,43	494
Обед						
КП22011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	10,35	14,28	184
КП22325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушеная с куриным филе	190	4,89	8,2	9,96	255
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШК000БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			20,81	23,41	75,75	707
Всего в день			36,81	38,11	134,18	1 201

1-ая неделя/Среда

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	260	11,2	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			14,6	14,63	52,16	501
Обед						
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	9,2	10,74	22	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	307

КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			22,15	26,48	118,13	817
Всего в день			36,75	41,11	170,29	1 318

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						
КП22377	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	260	9,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			14	10,28	45,26	499
Обед						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	12,65	4,6	97
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,97	5,63	23,81	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			21,55	27,99	94,32	721
Всего в день			35,55	38,27	139,58	1 221

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	6,5	34,96	215
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,3	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,73	13,93	56,57	518
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,6	6,9	10,73	182
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	2,85	15	12	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			16,28	26,81	84,14	691
Всего в день			33	40,74	140,71	1 209

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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,97	5,63	23,81	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			11,58	17,23	54,84	495
Обед						
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	7	6,1	123

КОПИЯ ВЕРНА

КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
Всего в Обед			22,52	27,26	127,04	920
Всего в день			35,76	46,36	189,81	1 475

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						
КП22104	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8	36,53	241
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
Всего в Завтрак			23,17	19,99	83,35	685
Обед						
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	6,4	7,79	13,44	150
КП22460	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	230	8	8,56	20,84	174
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
Всего в Обед			24,35	24,29	92,78	651
Всего в день			47,52	44,28	176,13	1 336

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	200	15	15,75	30,63	373
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			18,01	22,9	59,46	567
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22461	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	18,06	9,2	52,09	363
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
Всего в Обед			37,41	25,97	140,27	1 038
Всего в день			55,42	48,87	199,73	1 606

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						
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	300	9,2	18,17	34,67	373
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			14,46	18,82	54,12	539
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22387	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	230	10,81	15,64	35,19	330
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118

Всего в Обед		28,06	29,88	133,59	900
Всего в день		42,52	48,7	187,7	1 439

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	207
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	7	6,1	123
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
	Всего в Завтрак		15,07	16,78	58,63	475
	Обед					
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
	Всего в Обед		18,15	24,49	127,93	801
	Всего в день		33,22	41,27	186,56	1 275
	Итого		409,12	414,67	1 838,93	13 766
	Среднее за период		40,91	41,47	183,89	1 377
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,89	27,11	53,43	



ИО директора

Ирина

(Иванова)

КОПИЯ ВЕРНА

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

/Наблюдатель Р.П.П./



Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**
 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					
КП22454	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	300	13,38	14,19	41,65	387
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
	Всего в Завтрак		17,58	14,79	67,35	532
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	230	7,05	13,93	26,58	286
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
	Всего в Обед		25,7	30,75	97,56	894
	Всего в день		43,28	45,54	164,91	1 426

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	200	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		19,15	17,41	81,53	538
	Обед					
КП22011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	11,25	15,52	200
КП22458	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	230	3,78	6,25	3,75	180
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
	Всего в Обед		23,31	25,34	85,07	731
	Всего в день		42,46	42,75	166,6	1 269

1-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					
КП22385	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	300	4,28	1,2	24,95	140
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
	Всего в Завтрак		8,48	1,8	50,65	285
	Обед					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,2	39,33	242

КОПИЯ ВЕРНА

КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
Всего в Обед			24,11	26,34	149,58	929
Всего в день			32,59	28,14	200,23	1 214

1-ая неделя/Четверг						
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22456	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	300	11,31	9,81	28,38	423
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			16,31	11,71	55,48	579
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,96	6,76	28,57	216
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
Всего в Обед			21,49	25,06	136,15	855
Всего в день			37,8	36,77	191,63	1 434

1-ая неделя/Пятница						
№ рецеп.	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	8,13	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,3	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,52	15,68	69,15	595
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6,08	7,5	11,67	198
КП22386	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	3,28	0,92	19,12	107
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	26,88	165
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,05	7	21,32	118
Всего в Обед			20,01	16,31	106,48	699
Всего в день			38,53	31,99	175,63	1 294

2-ая неделя/Понедельник						
№ рецеп.	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	6,63	7,51	31,75	240
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			13,24	19,11	62,78	555
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	7	6,1	123

КОПИЯ ВЕРНА

КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			20,48	23,96	105,39	753
Всего в день			32,06	41,19	160,23	1 248

2-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22103	Каша пшеничная молочная	170	2,66	5,21	23,8	205
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
Всего в Завтрак			16,41	16,12	60,99	612
Обед						
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230	4,6	10,81	15,07	230
КП22329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200	9,96	8,44	20	250
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			21,69	24,21	79,28	724
Всего в день			38,1	40,33	140,27	1 336

2-ая неделя/Среда

№ рецеп.	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 тертым сыром	150	11,25	11,81	22,97	280
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			14,26	18,96	51,8	474
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	6,17	11,48	259
КП22330	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	9	11	23	316
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	21,12	130
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			24,83	24,08	95,89	886
Всего в день			39,09	43,05	147,7	1 360

2-ая неделя/Четверг

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	250	7,67	15,14	28,89	311
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			12,93	15,79	48,34	477
Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	195
КП22383	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200	9,4	13,6	21	287
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	24,96	153
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71

КОПИЯ ВЕРНА

Всего в Обед		22,93	26,58	94,35	773
Всего в день		35,86	42,37	142,69	1 251

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	165
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	7	6,1	123
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			13,33	14,83	49,43	410
Обед						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	24,96	153
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			22,65	25,06	118,58	826
Всего в день			35,98	39,88	168	1 236
Итого			359,02	404,02	1 472,88	12 613
Среднее за период			35,9	40,4	147,29	1 261
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,39	28,83	46,71	

ИО директора: *Уфм* (Ивамова Л.Б.)



КОПИЯ ВЕРНА