

Согласовано

Руководитель



Исх. № 1110230000420
Калеев И.И.

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Абдрахманова Р.И.



Основное 2-х недельное меню

школьных обедов и полдников
для обучающихся в 2 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на зимний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.01.23-28.02.23)

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  **ООО "Центр питания"**
/Абдрахманов Р.И./



Сезон: **Осень-зима**
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
	2Обед 2 смена					
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	230	8	8,17	11,48	259
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	185	6,86	7,19	26,72	320
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
	Всего в 2Обед 2 смена	700	24,83	21,92	96,43	920
	2Полдник 2 смена					
КППФ379	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	260	11,6	12,3	36,1	335
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
	Всего в 2Полдник 2 смена	500	16	14,1	60	470
	Всего в день	1 200	40,83	36,02	156,43	1 390

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
	2Обед 2 смена					
КППФ011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	7,59	14,28	184
КППФ325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	190	4,48	8,2	9,96	225
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
	Всего в 2Обед 2 смена	705	23,24	22,25	89,77	775
	2Полдник 2 смена					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	7,26	21,57	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	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 2Полдник 2 смена	500	16	15,46	60	494
	Всего в день	1 205	39,24	37,71	149,77	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
	2Обед 2 смена					
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,7	4,6	10,12	147
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74

КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	
Всего в 2Обед 2 смена		765	20,7	21,97	92,96	782
2Полдник 2 смена						
КППФ384	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
Всего в 2Полдник 2 смена		500	15,6	15,95	54,2	515
Всего в день		1 265	36,3	37,92	147,16	1 297

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
2Обед 2 смена						
КППФ215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	9,35	16	97
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КППФ178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в 2Обед 2 смена		765	24,92	24,66	99,95	820
2Полдник 2 смена						
КППФ377	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	260	9,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
Всего в 2Полдник 2 смена		500	16	15,3	57,4	550
Всего в день		1 265	40,93	39,96	157,35	1 370

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
2Обед 2 смена						
КППФ190	Суп с пшенной крупой	230	7,61	3,68	10,73	205
КППФ382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	1,9	12	12	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в 2Обед 2 смена		715	20,18	22,19	98,16	812
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	6,5	34,96	215
КППФ222	Тефтели из говядины с соусом томатным	90	5	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
Всего в 2Полдник 2 смена		500	14,43	15,25	58,61	531
Всего в день		1 215	34,61	37,44	156,77	1 343

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

	20Бед 2 смена					
Ф213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,48	5,22	12,17	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КППФ050	Тефтели из говядины с подливом овощным	100.0	6,2	6	6,1	123
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в 20Бед 2 смена		735	23,27	23,86	99,16	844
	2Полдник 2 смена					
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КППФ178	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 2Полдник 2 смена		500	12,11	15,6	52,03	495
Всего в день		1 235	35,38	39,46	151,19	1 339

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
20бед 2 смена						
КППФ051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230	5,52	4,6	22,08	179
КППФ329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200	8,14	9,2	18	250
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в 20бед 2 смена		715	23,63	20,36	98,3	771
2Полдник 2 смена						
КП22103	Каша пшеничная молочная	170	2,66	4,08	15,87	205
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	6,84	2,15	14,9	196
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
Всего в 2Полдник 2 смена		520	18,03	13,03	59,4	623
Всего в день		1 235	41,67	33,39	157,7	1 394

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
20бед 2 смена						
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	230	8	8,17	11,48	259
КППФ330	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	5,5	9	12	280
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в 20бед 2 смена		715	24,18	23,68	98,91	948
2Полдник 2 смена						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	150	12,5	7,5	30	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 2Полдник 2 смена		500	15,51	14,65	58,83	474
Всего в день		1 215	39,69	38,33	157,74	1 422

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	2-ая неделя / 2-е			Энерг. ценн.
			Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20бед 2 смена					
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,7	4,6	10,12	147
КППФ383	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200	5	9	11	
КП22007	Напиток яблочный	200				287
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	6,82	2,93	17,6	67
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	5,2	5,31	28,28	176
	Всего в 20бед 2 смена	735	22,73	21,83	32	200
	2Полдник 2 смена					
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	250	9,26	9,72	99	877
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	36,11	432
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	0,25	48
	Всего в 2Полдник 2 смена	500	15,77	12,02	21,75	135
	Всего в день	1 235	38,5	33,86	58,11	615
					157,11	1 492

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	2-ая неделя/Пятница			
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20бед 2 смена					
КППФ218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	7	7	15	180
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в 20бед 2 смена		765	21,99	24,37	97,84	815
	2Полдник 2 смена					
КППФ176	Картофельное пюре	160	3,73	8	21,47	200
КППФ050	Тефтели из говядины с подливом овощным	100.0	6,2	6	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
Всего в 2Полдник 2 смена		500	15,93	15,89	48,16	492
Всего в день		1 265	37,93	40,26	146	1 307
Итого			385,08	374,34	1 537,21	13 623
Среднее за период			38,51	37,43	153,72	1 362
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,31	24,73	45,14	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Абдрахманова Р.И./

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

Сезон: **Осень-зима**
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
	2Обед 2 смена					
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	250	8,7	8,88	12,48	282
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	230	8,52	8,94	33,22	397
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
	Всего в 2Обед 2 смена	800	31,37	27,71	126,46	1 161
	2Полдник 2 смена					
КППФ379	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
	Всего в 2Полдник 2 смена	550	18,83	16,44	69,9	549
	Всего в день	1 350	50,21	44,16	196,36	1 710

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
	2Обед 2 смена					
КППФ011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	8,25	15,52	200
КППФ325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушеная с куриным филе	230	5,42	9,93	12,06	272
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
	Всего в 2Обед 2 смена	800	29,15	27,96	115,63	979
	2Полдник 2 смена					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,76	9,68	28,76	300
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	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 2Полдник 2 смена	562	19,64	18,96	76,82	606
	Всего в день	1 362	48,79	46,92	192,45	1 585

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
	2Обед 2 смена					
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,2	5	11	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74

КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	
Всего в 2Обед 2 смена		850	26,11	26,92	122,92	976
2Полдник 2 смена						
КППФ384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	300	12,92	16,33	34,96	438
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
Всего в 2Полдник 2 смена		550	18,37	18,58	63,21	600
Всего в день		1 400	44,49	45,5	186,13	1 577

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
2Обед 2 смена						
КППФ039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	19	19,6	41	173
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	4,8	25,2	216
КППФ178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
Всего в 2Обед 2 смена		850	43,45	39,03	151,67	1 072
2Полдник 2 смена						
КППФ377	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	300	11,31	9,81	25,38	423
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
Всего в 2Полдник 2 смена		550	18,56	17,06	65,13	633
Всего в день		1 400	62,01	56,09	216,8	1 705

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
2Обед 2 смена						
КППФ190	Суп с пшенной крупой	250	8,27	4	11,67	223
КППФ382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	2,19	13,8	13,8	228
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в 2Обед 2 смена		765	21,13	24,31	100,89	860
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	8,13	43,7	269
КППФ222	Тефтели из говядины с соусом томатным	90	5	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
Всего в 2Полдник 2 смена		550	16,47	17,33	71,7	612
Всего в день		1 315	37,6	41,64	172,59	1 472

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

20бед 2 смена						
№213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,35	6,52	15,22	200
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КППФ050	Тефтели из говядины с подливом овощным	100.0	6,2	6	6,1	123
КП22005	Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
Всего в 20бед 2 смена		850	29,06	29,71	131,29	1 065
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,33	5,33	28	240
КППФ178	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 2Полдник 2 смена		560	13,94	16,93	59,03	555
Всего в день		1 410	43,01	46,65	190,32	1 620

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
20бед 2 смена						
КППФ051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	6	5	24	195
КППФ329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	230	9,36	10,58	20,7	288
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
Всего в 20бед 2 смена		800	29,51	25,46	125,45	965
2Полдник 2 смена						
КП22103	Каша пшеничная молочная	200	3,13	4,8	18,67	241
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	6,84	2,15	14,9	196
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
Всего в 2Полдник 2 смена		562	20,45	14,83	71,83	696
Всего в день		1 362	49,96	40,29	197,28	1 661

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
20бед 2 смена						
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	250	8,7	8,88	12,48	282
КППФ461	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
Всего в 20бед 2 смена		800	41,61	27,92	162,52	1 194
2Полдник 2 смена						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	200	16,67	10	40	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 2Полдник 2 смена		560	19,68	17,15	68,83	567
Всего в день		1 360	61,29	45,07	231,35	1 761

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20бед 2 смена					
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,2	5	11	160
КППФ387	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	230	10,81	15,64	35,19	330
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
	Всего в 20бед 2 смена	800	30,86	30,43	134,24	996
	2Полдник 2 смена					
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	300	11,12	11,67	43,33	518
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
	Всего в 2Полдник 2 смена	550	17,63	13,97	65,33	701
	Всего в день	1 350	48,49	44,39	199,57	1 697

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
	20бед 2 смена					
КППФ218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	7,61	7,61	16,3	196
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,64	40	250
	Всего в 20бед 2 смена	850	27,52	29,53	128,22	1 012
	2Полдник 2 смена					
КППФ176	Картофельное пюре	200	4,67	10	26,83	250
КППФ050	Тефтели из говядины с подливом овощным	100.0	6,2	6	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
	Всего в 2Полдник 2 смена	550	17,92	18,34	57,87	569
	Всего в день	1 400	45,44	47,87	186,1	1 581
	Итого		491,27	458,58	1 968,95	16 368
	Среднее за период		49,13	45,86	196,9	1 637
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,01	25,22	48,12	

Согласовано

Руководитель



МБОУ СОШ с. Кудесовский
Калесеева Н.В.

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Абдрахманова Р.И.



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 зимний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.01.23-28.02.23)

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
Диета:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Р. Азиз

ООО "Центр питания"
/Абдрахманова Р.И./



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					
КППФ379	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	260	11,6	12,3	36,1	335
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
	Всего в Завтрак	500	16	14,1	60	470
	Обед					
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	230	8	8,17	11,48	259
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	185	6,86	7,19	26,72	320
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
	Всего в Обед	700	24,83	21,92	96,43	920
	Всего в день	1 200	40,83	36,02	156,43	1 390

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					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	7,26	21,57	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	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	500	16	15,46	60	494
	Обед					
КППФ011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	7,59	14,28	184
КППФ325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	190	4,48	8,2	9,96	225
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
	Всего в Обед	705	23,24	22,25	89,77	775
	Всего в день	1 205	39,24	37,71	149,77	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					
КППФ384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	260	11,2	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108

Всего в Завтрак		500	15,6	15,95	54,2
Обед					
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,7	4,6	10,12
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24
Всего в Обед		765	20,7	21,97	92,96
Всего в день		1 265	36,3	37,92	147,16

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						
КППФ377	Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе	260	9,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
Всего в Завтрак		500	16	15,3	57,4	550
Обед						
КППФ215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	9,35	16	97
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КППФ178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в Обед		765	24,92	24,66	99,95	820
Всего в день		1 265	40,92	39,96	157,34	1 370

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
КППФ222	Тефтели из говядины с соусом томатным	90	5	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
Всего в Завтрак		500	14,43	15,25	58,61	531
Обед						
КППФ190	Суп с пшенной крупой	230	7,61	3,68	10,73	205
КППФ382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	200	1,9	12	12	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в Обед		715	20,18	22,19	98,16	812
Всего в день		1 215	34,61	37,44	156,77	1 343

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	5,5	4	21	180
КППФ178	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		500	12,11	15,6	52,03	495
Обед						
КППФ213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,48	5,22	12,17	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КППФ050	Тефтели из говядины с подливом овощным	100.0	6,2	6	6,1	123
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в Обед		735	23,27	23,86	99,16	844
Всего в день		1 235	35,38	39,46	151,19	1 339

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	170	2,66	4,08	15,87	205
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	6,84	2,15	14,9	196
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
Всего в Завтрак		520	18,03	13,03	59,4	623
Обед						
КППФ051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230	5,52	4,6	22,08	179
КППФ329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200	8,14	9,2	18	250
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в Обед		715	23,63	20,36	98,3	771
Всего в день		1 235	41,67	33,39	157,7	1 394

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	150	12,5	7,5	30	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		500	15,51	14,65	58,83	474
Обед						
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	230	8	8,17	11,48	259
КППФ330	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	5,5	9	12	280
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в Обед		715	24,18	23,68	98,91	948
Всего в день		1 215	39,69	38,33	157,74	1 422

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	250	9,26	9,72	36,11	432
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
Всего в Завтрак		500	15,77	12,02	58,11	615
Обед						
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,7	4,6	10,12	147
КППФ383	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200	5	9	11	287
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	6,82	2,92	28,27	176
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	5,2	5,31	32	200
Всего в Обед		735	22,73	21,83	99	877
Всего в день		1 235	38,5	33,86	157,11	1 492

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						
КППФ176	Картофельное пюре	160	3,73	8	21,47	200
КППФ050	Тефтели из говядины с подливом овощным	100.0	6,2	6	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	4,2	1,8	17,4	108
Всего в Завтрак		500	15,93	15,89	48,16	492
Обед						
КППФ218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	7	7	15	180
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в Обед		765	21,99	24,37	97,84	815
Всего в день		1 265	37,93	40,26	146	1 307
Итого			385,08	374,34	1 537,21	13 623
Среднее за период			38,51	37,43	153,72	1 362
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,31	24,73	45,14	

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Р. А. [подпись]
ООО "Центр питания"
/ Абдрахманова Р. И. /



Сезон: **Осень-зима**
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					
КППФ379	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
	Всего в Завтрак	550	18,83	16,44	69,9	549
	Обед					
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	250	8,7	8,88	12,48	282
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	230	8,52	8,94	33,22	397
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
	Всего в Обед	800	31,37	27,71	126,46	1 161
	Всего в день	1 350	50,21	44,16	196,36	1 710

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					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,76	9,68	28,76	300
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	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	562	19,64	18,96	76,82	606
	Обед					
КППФ011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	8,25	15,52	200
КППФ325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	230	5,42	9,93	12,06	272
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
	Всего в Обед	800	29,15	27,96	115,63	979
	Всего в день	1 362	48,79	46,92	192,45	1 585

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					
КППФ384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	300	12,92	16,33	34,96	438
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135

Всего в Завтрак		550	18,37	18,38	65,21	
Обед						
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,2	5	11	
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
Всего в Обед		850	26,11	26,92	122,92	976
Всего в день		1 400	44,49	45,5	186,13	1 577

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						
КППФ377	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	300	11,31	9,81	25,38	423
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
Всего в Завтрак		550	18,56	17,06	65,13	633
Обед						
КППФ039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	19	19,6	41	173
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	4,8	25,2	216
КППФ178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
Всего в Обед		850	43,45	39,03	151,67	1 072
Всего в день		1 400	62,01	56,09	216,8	1 705

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	200	4,96	8,13	43,7	269
КППФ222	Тефтели из говядины с соусом томатным	90	5	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
Всего в Завтрак		550	16,47	17,33	71,7	612
Обед						
КППФ190	Суп с пшенной крупой	250	8,27	4	11,67	223
КППФ382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	2,19	13,8	13,8	228
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	55	5,78	2,48	23,93	149
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	3,9	3,98	24	150
Всего в Обед		765	21,13	24,31	100,89	860
Всего в день		1 315	37,6	41,64	172,59	1 472

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						

КП22003	Котлеты куриные с подливом овощным	200	7,33	5,33	28	240
КП22203	Чай с сахаром	100	4	4,85	12	168
	Бутерброд с маслом	200	0,2		6,5	27
	Всего в Завтрак	60	2,41	6,75	12,53	120
КППФ213	Обед	560	13,94	16,93	59,03	555
КП22167	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,35	6,52	15,22	200
КППФ050	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КП22005	Тефтели из говядины с подливом овощным	100,0	6,2	6	6,1	123
ХП22ИГ1	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
	Всего в Обед	850	29,06	29,71	131,29	1 065
	Всего в день	1 410	43,01	46,65	190,32	1 620

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	2-ая неделя / Вторник			
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22103	Каша пшеничная молочная	200	3,13	4,8	18,67	241
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	6,84	2,15	14,9	196
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
	Всего в Завтрак	562	20,45	14,83	71,83	696
	Обед					
КППФ051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	6	5	24	195
КППФ329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	230	9,36	10,58	20,7	288
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
	Всего в Обед	800	29,51	25,46	125,45	965
	Всего в день	1 362	49,96	40,29	197,28	1 661

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	2-ая неделя / Среда			
			Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	200	16,67	10	40	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	560	19,68	17,15	68,83	567
	Обед					
КП22157	Суп картофельный с лапшой домашней ПФ	250	8,7	8,88	12,48	282
КППФ461	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
	Всего в Обед	800	41,61	27,92	162,52	1 194
	Всего в день	1 360	61,29	45,07	231,35	1 761

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КППФ256	Каша рисовая с куриным филе	300	11,12	11,67	43,33	518
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
	Всего в Завтрак	550	17,63	13,97	65,33	701
	Обед					
КППФ221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,2	5	11	160
КППФ387	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	230	10,81	15,64	35,19	330
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
	Всего в Обед	800	30,86	30,42	134,24	996
	Всего в день	1 350	48,49	44,39	199,57	1 697

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					
КППФ176	Картофельное пюре	200	4,67	10	26,83	250
КППФ050	Тефтели из говядины с подливом овощным	100,0	6,2	6	6,1	123
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	5,25	2,25	21,75	135
	Всего в Завтрак	550	17,92	18,34	57,87	569
	Обед					
КППФ218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	7,61	7,61	16,3	196
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КППФ077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	7,35	3,15	30,45	189
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	6,5	6,63	40	250
	Всего в Обед	850	27,52	29,53	128,22	1 012
	Всего в день	1 400	45,44	47,87	186,1	1 581
	Итого		491,27	458,58	1 968,95	16 368
	Среднее за период		49,13	45,86	196,9	1 637
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,01	25,22	48,12	