



Согласовано
Руководитель

И.И. Мещеряков
И.Б.Р.О.У. д/с К/В. Мещеряков
с. Врхотинцевское



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню

для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3, 3 – 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
на весенне-летний период



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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет пос.**

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	150	0,3	1,72	7,65	52	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	9,68	17,55	50,39	393	
Завтрак второй						
Напиток яблочный	100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед						
Салат "Морковча школьный" (морковь/лук)	40					ДО7АЭ20
Суп-лапша домашняя	150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	14,61	14,53	51,2	504	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,78	1,43	9,23	53	ПОК0273
Всего в Полдник	263	5,93	6,08	28,3	220	
Всего в день	1 223	30,36	38,21	135,04	1 139	

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	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	150	1,3	3	9,3	120	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	60	8,1	4,5	2,9	84	КП24215
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01

кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	270	4,11	5,22	23,36	237	
Всего в день	1 290	34,65	32,71	144,74	1 225	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	150	1,8	2,48	7,65	52	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	8,14	13,68	34,33	276	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150	0,98	2,73	6,57	55	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	570	16,86	13,64	72,4	472	
Полдник						
Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51	295	КП24134
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Полдник	250	7,95	5,8	55,88	315	
Всего в день	1 270	35,05	35,32	172,61	1 159	

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						
Каша пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	9,16	7,44	37,91	298	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24011
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские"	60	6,3	4,2	8,65	64	КП24211
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	570	20,05	15,36	73,57	567	
Полдник						
Макаронные изделия с тёртым сыром	100	7,5	6,08	15	187	КП24078
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045

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						
Каша рисовая молочная	165	4,18	8,03	26,4	186	КП24053
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	7,04	15,77	44,84	332	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	КП24110
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,3	16,1	65	КП24026
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	12,77	15,55	59,65	427	
Полдник						
Суп молочный с вермишелью	100	2,2	2,1	7,95	60	КП24105
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Полдник	270	3,02	2,44	18,82	107	
Всего в день	1 230	25,67	36,9	132,11	942	

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						
Каша пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	9,16	7,44	37,91	298	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Морковча школьный" (морковь/лук)	40					ДО7АЭ20
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	5,63	3,75	11,35	150	КП24010
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	510	15,66	13,85	63,18	512	
Полдник						
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Булочка с посыпкой	100	7,4	7,6	47,8	290	КП24094
Всего в Полдник	250	7,4	7,6	50,06	347	
Всего в день	1 210	32,61	29,29	159,96	1 239	

Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	350	10,37	18,75	56,1	388	
Завтрак второй						
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	100	0,1	0,05	8,6	60	КП24056
Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,05	8,6	60	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	1	2,56	10,1	113	КП24012
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Биточки рыбные	60	9,33	5,08	10,67	125	КП24213
Напиток яблочный	150	0,23	0,08	7,73	32	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	570	17,92	15,09	61,44	541	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Полдник	250	6,35	8	28,68	222	
Всего в день	1 270	34,74	41,89	154,82	1 211	

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 манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	350	13,55	11,65	41,63	342	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	40	1	3	20	76	КП24090
Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	10	101	КП24111
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	60	7,5	7,2	8	130	КП24217
Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,04	20,63	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	610	17,29	19,63	96,75	668	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	150			2,27	57	КП24083
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,78	1,43	9,23	53	ПОК0273
Всего в Полдник	263	5,78	6,08	25,7	256	
Всего в день	1 323	38,72	39,57	174,08	1 362	

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						

Всего в завтрак		330	9,08	17,33	30,39	393	
Завтрак второй							
Напиток яблочный		100	0,15	0,05	5,15	22	КП24113
Всего в Завтрак второй		100	0,15	0,05	5,15	22	
Обед							
Суп-лапша домашняя		150	3,59	4,55	12	169	КП24016
Пюре гороховое		130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные		60	7,5	7,2	8	130	КП24209
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)		150	0,15	0,08	12,9	90	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом		20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"		20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед		570	17,21	16,47	72,73	604	
Полдник							
Пирожки печённые с яблоками		60	3,6	3,12	26,4	148	КП24103
Чай с сахаром		150	0,15		4,88	20	КП24045
Всего в Полдник		210	3,75	3,12	31,28	168	
Всего в день		1 230	30,79	37,19	159,55	1 187	

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						
Каша "Дружба" молочная		160	7,6	10,93	228	КП24048
Чай с сахаром		150	0,15		20	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)		40	6,5	3,6	122	КП24080
Всего в Завтрак		350	14,25	14,53	48,58	370
Завтрак второй						
Кефир		100	2,85	3,15	76	КП24087
Всего в Завтрак второй		100	2,85	3,15	8,8	76
Обед						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)		40				ДО7АЭ20
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной		150	0,98	2,73	55	КП24027
Жаркое по-домашнему (говядина)		130	5,72	8,58	224	КП24099
Компот из смеси сухофруктов		150	0,75	0,04	83	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом		20	1,6	0,24	47	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"		20	1,62	2,8	45	ХБАРХ02
Всего в Обед		510	10,67	14,39	62,01	453
Полдник						
Омлет натуральный		100	8,22	7,49	192	КП24088
Чай с сахаром		150	0,15		20	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом		20	1,6	0,24	47	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)		100	0,4	0,4	82	КП24061
Всего в Полдник		370	10,37	8,13	34,58	342
Всего в день		1 330	38,14	40,19	153,96	1 241
Итого			339,59	360,79	1 534,7	11 905
Среднее за период			33,96	36,08	153,47	1 191
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,41	27,27	51,56	

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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Дети с 3 до 7 лет пос**

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	6,67	8,08	29,18	216	КП24079
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП24044
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	9,78	18,13	52,94	411	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50					ДО7АЭ20
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	7,65	6,86	11,55	153	КП24035
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	16,26	16,13	61,42	603	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,78	1,43	9,23	53	ПОК0273
Всего в Полдник	313	5,98	6,08	29,93	226	
Всего в день	1 438	32,51	40,44	154,29	1 285	

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	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,73	4	12,4	160	КП24018
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	80	8,1	4,5	2,9	84	КП24216
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01

Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	4,11	5,22	24,12	256	
Всего в день	1 495	35,78	33,78	159,02	1 331	

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						
Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98	КП24105
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП24093
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	8,74	14,5	36,88	293	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24028
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,72	32,7	168	КП24109
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	17,66	14,64	79,09	512	
Полдник						
Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51	295	КП24134
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Полдник	300	8	5,8	57,5	322	
Всего в день	1 475	36,5	37,14	183,47	1 224	

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						
Каша пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	9,21	7,44	39,53	305	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	80	6,3	4,2	8,65	64	КП24212
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	21,57	16,63	68,34	585	
Полдник						
Макаронные изделия с тёртым сыром	100	7,5	6,08	15	187	КП24078
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045

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						
Каша рисовая молочная	165	4,18	8,03	26,4	186	КП24053
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	7,09	15,77	46,46	339	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,63	1,13	3,62	28	КП24110
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	21,47	87	КП24026
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	130	7,8	8,23	13	158	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	13,71	16,96	71,96	496	
Полдник						
Суп молочный с вермишелью	100	2,2	2,1	7,95	60	КП24105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Печенье	20	0,67	0,34	6	28	КП24106
Всего в Полдник	320	3,07	2,44	20,45	114	
Всего в день	1 445	26,72	38,31	147,67	1 024	

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						
Каша пшеничная молочная	160	2,51	3,84	14,93	156	КП24085
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	9,21	7,44	39,53	305	
Завтрак второй						
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	8,8	82	
Обед						
Салат "Морковча школьный" (морковь/лук)	50					ДО7АЭ20
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП24010
Плов из говядины	130	6,07	7,02	16,47	187	КП24050
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП24046
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	17,18	15,12	57,96	530	
Полдник						
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Булочка с посыпкой	100	7,4	7,6	47,8	290	КП24094
Всего в Полдник	300	7,4	7,6	50,82	366	
Всего в день	1 425	34,19	30,56	157,11	1 283	

Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	165	6,16	7,26	29,04	205	КП24115
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП24092
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,71	7,74	13,56	126	КП24082
Всего в Завтрак	400	10,87	20	60,6	406	
Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП24012
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП24049
Биточки рыбные с соусом томатным	80	9,33	5,08	10,67	125	КП24214
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП24113
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	18,73	16,02	69,3	601	
Полдник						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	КП24096
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Полдник	300	6,4	8	30,3	229	
Всего в день	1 475	36,5	44,12	170,2	1 283	

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 манная молочная	160	6,9	8,05	18,66	199	КП24084
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	13,6	11,65	43,26	348	
Завтрак второй						
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак второй	100	2,1	2,2	10	96	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	50	1,25	3,75	25	95	КП24090
Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187	КП24052
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП24111
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24218
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	725	18,72	20,96	113,88	760	
Полдник						
Сырники из творога с соусом молочным	150	5	4,65	14,2	146	КП24076
Кисель фруктовый	200			3,02	76	КП24083
Ванюшкины сладости в ассортименте	13	0,78	1,43	9,23	53	ПОК0273
Всего в Полдник	313	5,78	6,08	26,45	275	
Всего в день	1 538	40,2	40,89	193,58	1 480	

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						

Завтрак второй						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	КП24081
Всего в Завтрак второй	100	0,5	0,1	10	46	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП24016
Пюре гороховое	130	2,76	1,6	25,09	123	КП24108
Котлеты мясные с соусом томатным	80	7,5	7,2	8	130	КП24210
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	120	КП24056
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	675	18,86	18,07	82,95	702	
Полдник						
Пирожки печённые с яблоками	60	3,6	3,12	26,4	148	КП24103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Всего в Полдник	260	3,8	3,12	32,9	175	
Всего в день	1 435	32,93	39,41	178,8	1 334	

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						
Каша "Дружба" молочная	160	7,6	10,93	25,6	228	КП24048
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Бутерброд с сыром (30/10)	40	6,5	3,6	18,1	122	КП24080
Всего в Завтрак	400	14,3	14,53	50,2	377	
Завтрак второй						
Кефир	100	2,85	3,15	8,8	76	КП24087
Всего в Завтрак второй	100	2,85	3,15	8,8	76	
Обед						
Салат "Морковча школьный" (морковь/лук)	50					ДО7АЭ20
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73	КП24027
Жаркое по-домашнему (говядина)	130	5,72	8,58	20,07	224	КП24099
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	9,6	59	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	20	1,62	2,8	7,06	45	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	11,64	15,37	73	511	
Полдник						
Омлет натуральный	100	8,22	7,49	13,22	192	КП24088
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХБАРХ01
Всего в Полдник	320	10,02	7,73	27,4	266	
Всего в день	1 445	38,81	40,78	159,4	1 230	
Итого		354,63	376,23	1 649,4	12 705	
Среднее за период		35,46	37,62	164,94	1 271	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,16	26,65	51,93		