

Согласовано

Руководитель

Лабырова Л.Н.
Лабырова Л.Н.

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

/Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 2 смену (обед, полдник)
с 5 по 11 класс, в том числе для
категории ММС, ОВЗ, ДИ на осенне-зимний
период 2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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




Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**
Диета:

на 1-Зая 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					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22155	Плов из куриного филе	230	23,61	23,92	23,31	353
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в 2Обед 2 смена		37,18	38,19	137,42	981
	2Полдник 2 смена					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в 2Полдник 2 смена		13,18	8,37	77,21	440
	Всего в день		50,36	46,56	214,63	1 422

на 1-Зая 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					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
КП22211	Уха с крупой	230/20	5,84	1,34	13,84	91
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в 2Обед 2 смена		32,74	22,24	123,56	800
	2Полдник 2 смена					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в 2Полдник 2 смена		19,15	16,41	81,53	538
	Всего в день		51,88	38,65	205,08	1 338

на 1-Зая 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					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162

ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	
Всего в 2Обед 2 смена			29,85	18,51	136,11	
2Полдник 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	
КП22176	Картофельное пюре	170	0,57	2,83	22,81	
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	10
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			10,18	13,65	59,49	442
Всего в день			40,04	32,16	195,59	1 345

на 1-Зая 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						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			14,37	14,87	150,18	848
2Полдник 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	100	2,02	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27	307
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			28,56	28,4	83,97	618
Всего в день			42,93	43,27	234,14	1 465

на 1-Зая 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						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,5	26,84	109
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			32,05	21,39	140,84	821
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			17,52	13,85	73,15	519
Всего в день			49,57	35,24	213,99	1 340

на 2-4ая 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						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130

	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			24,09	16,36	104,94	791
2Полдник 2 смена						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в 2Полдник 2 смена			21,15	33,83	58,47	621
Всего в день			45,24	50,19	163,41	1 412

на 2-4ая 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						
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	6,4	7,79	13,44	150
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			26,49	23,32	123,12	732
2Полдник 2 смена						
КП22104	Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8	36,53	241
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в 2Полдник 2 смена			23,28	27,95	74,16	626
Всего в день			49,77	51,27	197,28	1 358

на 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
2Обед 2 смена						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			23,46	23,59	149,25	944
2Полдник 2 смена						
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			23,09	27,01	46,03	516
Всего в день			46,55	50,6	195,28	1 461

на 2-4ая 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						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,33	41,67	250
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
КП22339	Куриное филе, тушеное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80

0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			38,45	28,13	148,23	985
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	299
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			28,46	16,55	79,78	580
Всего в день			66,91	44,68	228,01	1 564

на 2-4ая 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						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	1,64	4,55	10,95	91
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	175
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			15,18	12,44	117,14	633
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			15,07	10,92	59,22	465
Всего в день			30,24	23,36	176,36	1 098
Итого			473,5	415,98	2 023,78	13 803
Среднее за период			47,35	41,6	202,38	1 380
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,72	27,12	58,65	

Согласовано

Руководитель МБОУ СОШ № 1 Новое Директор ООО «ОптТорг»
Давид / Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 2 смену (обед, полдник)
с 1 по 4 класс, в том числе для
категории ММС, ОВЗ, ДИ на осенне-зимний
период 2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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



Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Учащиеся 1-4 классы**
 Диета:

на 1-Зая 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					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23	261
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в 2Обед 2 смена		29,49	30,63	120,75	830
	2Полдник 2 смена					
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в 2Полдник 2 смена		12,42	7,81	72,65	413
	Всего в день		41,9	38,44	193,4	1 243

на 1-Зая 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					
КП22161	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22210	Уха с крупой	215/15	5,37	1,23	12,73	84
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в 2Обед 2 смена		27,46	18,01	105,74	672
	2Полдник 2 смена					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1	174
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в 2Полдник 2 смена		17,58	14,38	73,16	480
	Всего в день		45,04	32,39	178,9	1 152

на 1-Зая 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					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151

ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	
Всего в 2Обед 2 смена			28,09	17,49	125,15	
2Полдник 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	
КП22176	Картофельное пюре	140	0,47	2,33	18,78	11
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			9,83	11,7	53,86	397
Всего в день			37,92	29,19	179,01	1 238

на 1-Зая 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						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			12,93	14,03	139,72	789
2Полдник 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			23,43	23,2	78,9	541
Всего в день			36,36	37,23	218,62	1 330

на 1-Зая 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						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			30,08	20,19	129,8	762
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			14,43	12,69	64,51	458
Всего в день			44,5	32,88	194,31	1 220

на 2-4ая 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						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130

5	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКОУБЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			22,64	15,56	97,12	740
2Полдник 2 смена						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в 2Полдник 2 смена			18,31	30,15	53,73	557
Всего в день			40,95	45,71	150,85	1 297

на 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
2Обед 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	5,12	6,23	10,75	120
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКОУБЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			22,66	19,72	109,36	636
2Полдник 2 смена						
КП22103	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в 2Полдник 2 смена			21,41	25,95	65,03	566
Всего в день			44,07	45,67	174,39	1 202

на 2-4ая 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						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКОУБЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			20,95	21,52	132,48	844
2Полдник 2 смена						
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			18,07	22,17	41,73	436
Всего в день			39,02	43,69	174,21	1 280

на 2-4ая 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						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	6,9	3,99	38,33	230
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	98
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80

0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			35,39	26,08	129,3	876
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			25,66	14,75	68,25	505
Всего в день			61,05	40,83	197,55	1 381

на 2-4ая 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						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,5	4,19	10,07	84
КП22167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			13,52	11,37	107,49	577
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в 2Полдник 2 смена			14,9	10,09	52,52	426
Всего в день			28,42	21,46	160	1 003
Итого			419,23	367,49	1 821,24	12 346
Среднее за период			41,92	36,75	182,12	1 235
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,58	26,79	59,01	

Согласовано

Руководитель ШБОУ СОШ №1

Исет / Набиева Т.



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 класс, в том числе для
категории ММС, ОВЗ, ДИ на осенне-зимний
период 2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**
Диета:

на 1-Зая 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					
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак		12,42	7,81	72,65	413
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23	261
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед		29,49	30,63	120,75	830
	Всего в день		41,9	38,44	193,4	1 243

на 1-Зая 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	150/4	4,7	6,1	25,1	174
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		17,58	14,38	73,16	480
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22210	Уха с крупой	215/15	5,37	1,23	12,73	84
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед		27,46	18,01	105,74	672
	Всего в день		45,04	32,39	178,9	1 152

на 1-Зая 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					
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
КП22176	Картофельное пюре	140	0,47	2,33	18,78	111
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак		9,83	11,7	53,86	397

Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками					
КП22167	Макароны отварные с маслом	230	6,9	3,99	38,33	
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	130	3,22	4,1	28,41	
КП22005	Компот из свежесмороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	60/40	7,5	7,2	8	
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	200	1,8	0,09	3,19	
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	65	5,2	0,78	30,16	151
		40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			28,09	17,49	125,15	841
Всего в день			37,92	29,19	179,01	1 238

на 1-Зая 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						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			23,43	23,2	78,9	541
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			12,93	14,03	139,72	789
Всего в день			36,36	37,23	218,62	1 330

на 1-Зая 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	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			14,43	12,69	64,51	458
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			30,08	20,19	129,8	762
Всего в день			44,5	32,88	194,31	1 220

на 2-4ая 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						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			18,31	30,15	53,73	557

Обед						
13	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
2120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			22,64	15,56	97,12	740
Всего в день			40,95	45,71	150,85	1 297

на 2-4ая 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	150/4	5,6	6	27,4	181
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			21,41	25,95	65,03	566
Обед						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	5,12	6,23	10,75	120
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			22,66	19,72	109,36	636
Всего в день			44,07	45,67	174,39	1 202

на 2-4ая 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						
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			18,07	22,17	41,73	436
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			20,95	21,52	132,48	844
Всего в день			39,02	43,69	174,21	1 280

на 2-4ая 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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			25,66	14,75	68,25	505

Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	6,9	3,99	38,33	230
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	98
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			35,39	26,08	129,3	876
Всего в день			61,05	40,83	197,55	1 381

на 2-4ая 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	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежзамороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			14,9	10,09	52,52	426
Обед						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,5	4,19	10,07	84
КП22167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			13,52	11,37	107,49	577
Всего в день			28,42	21,46	160	1 003
Итого			419,23	367,49	1 821,24	12 346
Среднее за период			41,92	36,75	182,12	1 235
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,58	26,79	59,01	

Согласовано

Руководитель *Абдылсаттаров И.С. Навои*

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 класс, в том числе для
категории ММС, ОВЗ, ДИ на осенне-зимний
период 2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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




Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**
Диета:

на 1-Зая 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					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак		13,18	8,37	77,21	440
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22155	Плов из куриного филе	230	23,61	23,92	23,31	353
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед		37,18	38,19	137,42	981
	Всего в день		50,36	46,56	214,63	1 422

на 1-Зая 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	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		19,15	16,41	81,53	538
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
КП22211	Уха с крупой	230/20	5,84	1,34	13,84	91
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед		32,74	22,24	123,56	800
	Всего в день		51,88	38,65	205,08	1 338

на 1-Зая 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					
КП22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
КП22176	Картофельное пюре	170	0,57	2,83	22,81	135
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак		10,18	13,65	59,49	442

Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	2
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			29,85	18,51	136,11	903
Всего в день			40,04	32,16	195,59	1 345

на 1-Зая 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						
КП22154	Салат из моркови	100	2,02	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27	307
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			28,56	28,4	83,97	618
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			14,37	14,87	150,18	848
Всего в день			42,93	43,27	234,14	1 465

на 1-Зая 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	6,3	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			17,52	13,85	73,15	519
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,5	26,84	109
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			32,05	21,39	140,84	821
Всего в день			49,57	35,24	213,99	1 340

на 2-4ая 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						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			21,15	33,83	58,47	621

Обед						
2033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			24,09	16,36	104,94	791
Всего в день			45,24	50,19	163,41	1 412

на 2-4ая 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	200/5	7,47	8	36,53	241
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак			23,28	27,95	74,16	626
Обед						
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	6,4	7,79	13,44	150
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			26,49	23,32	123,12	732
Всего в день			49,77	51,27	197,28	1 358

на 2-4ая 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						
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			23,09	27,01	46,03	516
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			23,46	23,59	149,25	944
Всего в день			46,55	50,6	195,28	1 461

на 2-4ая 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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	299
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			28,46	16,55	79,78	580

Обед						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,33	41,67	250
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			38,45	28,13	148,23	985
Всего в день			66,91	44,68	228,01	1 564

на 2-4ая 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	0,67	3,33	26,83	158
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак			15,07	10,92	59,22	465
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	1,64	4,55	10,95	91
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	175
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			15,18	12,44	117,14	633
Всего в день			30,24	23,37	176,36	1 098
Итого			473,5	415,98	2 023,78	13 803
Среднее за период			47,35	41,6	202,38	1 380
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,72	27,12	58,65	