Согласовано:
Руководитель образовательного учреждения

МОБУ СОШ с. Жар
(Наименование учреждения)

Ф.И.О. руководителя , печать, подпись

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: осень-зима

Категория: учащиеся 1-4 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.

Учащиеся 1-4 классы 1 смена

завтрак 59,76, обед 67,12

на 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					
19	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
175	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**530**	**9,67**	**8,21**	**79,45**	**477**
	Обед					
58	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3.07	10,73	46	281
134	Плов из курицы	170	17,45	17,68	17,23	261
60204	Компот из вишни	200	0,3	0.4	10,3	43
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1/3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**705**	**25,92**	**31,15**	**129,59**	**913**
	Всего в день		**35,6**	**39,36**	**209,04**	**1 390**

на 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					
200	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1	174
286	Кофейный напиток с молоком	200	2/4	2,3	10,2	69
3	Бутерброд с сыром	50/10	10,08	5,58	28,06	190
2	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	**514**	**17,58**	**14,38**	**73,16**	**480**
	Обед					
5	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
12	Уха с рыбными консервами	230	9,09	4,72	14,28	136
20534	Запеканка картофельная	130	12,42	13,86	14,59	234
298	Напиток яблочный	200	0,1	од	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**705**	**27,61**	**22,01**	**116,14**	**807**
	Всего в день		**45,19**	**36,39**	**189,3**	**1 287**

на 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					
24	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
141	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
82	Котлета рыбная с соусом томатным	60/40	10,5	4,08	5,16	99
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**540**	**12,96**	**10,98**	**64,99**	**467**
	Обед					
62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	6/9	3,99	38,33	230
215	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
96	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
60203	Компот из свежезамороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**765**	**24,53**	**18,01**	**133,99**	**925**
	Всего в день		**37,49**	**28,99**	**198,97**	**1 391**

на 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					
19	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
134	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
283	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**500**	**20,69**	**23,6**	**85,7**	**605**
	Обед					
60	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1/19	1,77	19
141	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
292	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**785**	**8,88**	**11,59**	**149,93**	**851**
	Всего в день		**29,56**	**35,19**	**235,63**	**1456**

на 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					
215	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215
102	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
284	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**500**	**11,69**	**13,09**	**71,31**	**522**
	Обед					
52	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
175	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
131	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
300	Кисель фруктовый	200			20	76
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**760**	**26,51**	**20,71**	**138,64**	**845**
	Всего в день		**38,2**	**33,8**	**209,95**	**1 367**

на 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					
504	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
135-1	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак		**510**	**18,31**	**30,15**	**53,73**	**557**
	Обед					
53	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
170	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
96	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
60203	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед		**770**	**19,08**	**16,08**	**105,96**	**823**
Всего в день			**37,39**	**46,23**	**159,69**	**1 380**

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
	Завтрак					
194	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138
230	Сырники из творога со сгущеным молоком	60/30	11	10,9	14,9	196
60101	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	**500**	**19,61**	**25,85**	**55,23**	**523**
	Обед					
19	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
64	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	5,12	6,23	10,75	120
341-1	Картофель тушенный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
298	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**710**	**19,1**	**20,24**	**118,2**	**719**
	Всего в день		**38,71**	**46,1**	**173,43**	**1 242**

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
	Завтрак					
95	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
1	Фрукты свеж. Апельсин (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	**500**	**18,07**	**22,17**	**41,73**	**436**
	Обед					
58	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
30312	Рис отварной с овощами	130	4,25	3,21	26,78	174
82	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
60204	Компот из вишни	200	0,3	ОД	10,3	43
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**725**	**23,22**	**20,75**	**144,31**	**925**
	Всего в день		**41,29**	**42,92**	**186,04**	**1 361**

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
175-1	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	8,4	5,4	34,6	224
131	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
284	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**504**	**22,92**	**15,15**	**75,05**	**569**
	Обед					
62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	220/10	6,9	3,99	38,33	230
30105	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	98
20601	Куриное филе,тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
295	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**705**	**31,82**	**26,6**	**138,14**	**959**
	Всего в день		**54,74**	**41,75**	**213,19**	**1 528**

на 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					
141	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
102	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
60238	Напиток витаминизированный из свежезамороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**500**	**12,16**	**10,49**	**59,32**	**490**
	Обед					
10101	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230/5	1,5	4,19	10,07	84
215	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19
298	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
	Всего в Обед	**750**	**9,96**	**11,89**	**116,33**	**660**
	Всего в день		**22,12**	**22,38**	**175,64**	**1 150**
	Итого		**380,3**	**373,12**	**1 950,87**	**13 553**
	Среднее за период		**38,03**	**37,31**	**195,09**	**1 355**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорииности		**11,22**	**24,78**	**57,58**	

Согласовано:
Руководитель образовательного учреждения

МОБУ СОШ с. Кага
(Наименование учреждения)

А.А. Петрова
Ф.И.О. руководителя , печать, подпись

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: осень-зима

Категория: учащиеся 5-11 классов в т.ч. ОВЗ, ММС.

Учащиеся 5-11 классы 1 смена
завтрак 67,21, обед 77,54

на 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					
19	Салат из моркови	70	1,42	1/4	15,75	84
175	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1Д9	1,77	19
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**10,44**	**8,77**	**84,01**	**504**
	Обед					
58	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
154	Плов из курицы	230	23,61	23,92	23,31	353
60204	Компот из вишни	200	0,3	од	о 00	43
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**800**	**33,34**	**38,75**	**146,94**	**1 071**
	Всего в день		**43,78**	**47,52**	**230,95**	**1 575**

на 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					
200	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
3	Бутерброд с сыром	50/10	10,08	5,58	28,06	190
2	Фрукты свеж. Яблоко (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	**560**	**19,15**	**16,41**	**81,53**	**538**
	Обед					
5	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
12	Уха с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	148
20534	Запеканка картофельная	160	15,29	17,06	17,95	288
298	Напиток яблочный	200	од	ОД	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**800**	**32,94**	**26,58**	**134,76**	**946**
	Всего в день		**52,08**	**42,99**	**216,29**	**1484**

на 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					
24	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
141	Картофельное пюре	180	0,6	3	24,15	143
82	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**13,31**	**12,93**	**70,61**	**512**
	Обед					
62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	6,9	3,99	38,33	230
215	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202
96	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
60203	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**800**	**26,02**	**19,07**	**145,63**	**993**
	Всего в день		**39,33**	**32**	**216,24**	**1 505**

на 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					
19	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
134	Плов из курицы	200	20,53	20,8	20,27	307
283	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**25,82**	**28,8**	**90,77**	**682**
	Обед					
60	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
141	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
292	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**820**	**10,04**	**12,47**	**161,06**	**916**
	Всего в день		**35,86**	**41,27**	**251,83**	**1 598**

на 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					
215	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
102	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
281	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**14,78**	**14,25**	**79,95**	**583**
	Обед					
52	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,5	26,84	109
175	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
131	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
300	Кисель фруктовый	200			20	76
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**805**	**28,22**	**21,95**	**150,36**	**910**
	Всего в день		**43**	**36,2**	**230,31**	**1493**

на 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					
504	Салат витаминный	100	1,5	4,5	И	90
135-1	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	60/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	**540**	**21,15**	**33,83**	**58,47**	**621**
	Обед					
53	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
170	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
96	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
60203	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**805**	**20,25**	**16,92**	**114,46**	**881**
	Всего в день		**41,4**	**50,75**	**172,93**	**1 502**

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
	Завтрак					
194	Каша манная молочная	200/5	5,07	7,87	23,47	184
230	Сырники из творога со сгущеным молоком	60/30	11	10,9	14,9	196
60101	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	**555**	**20,88**	**27,82**	**61,1**	**569**
	Обед					
19	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
64	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	6,4	7,79	13,44	150
341-1	Картофель тушенный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
296	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**805**	**22,65**	**23,88**	**132,64**	**822**
	Всего в день		**43,53**	**51,7**	**193,74**	**1 391**

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
	Завтрак					
95	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
282	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
1	Фрукты свеж. Апельсин (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	**550**	**23,09**	**27,01**	**46,03**	**516**
	Обед					
58	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
30312	Рис отварной с овощами	160	5,23	3,95	32,96	214
82	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
60204	Компот из вишни	200	0,3	ОД	10,3	43
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**790**	**25,46**	**22,86**	**161,75**	**1 032**
	Всего в день		**48,55**	**49,87**	**207,78**	**1 548**

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
175-1	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	11,2	7,2	46,13	299
131	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
284	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**555**	25,72	16,95	86,58	644
	Обед					
62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,5	4,33	41,67	250
30105	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
20601	Куриное филе,тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
295	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	**820**	34,62	28,69	157,75	1 074
	Всего в день		**60,34**	**45,64**	**244,33**	**1 718**

на 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					
141	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
102	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
60238	Напиток витаминный	200	1,8	0,09	3,19	61
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в Завтрак	**550**	**12,33**	**11,32**	**66,02**	**529**
	Обед					
10101	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,64	4,55	10,95	91
215	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
1130	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1Д9	1,77	19
296	Напиток яблочный	200	од	од	22,2	67
22	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	805	**11,34**	**13**	**126,66**	**722**
	Всего в день		**23,67**	**24,33**	**192,68**	**1 252**
	Итого		**431,54**	**422,27**	**2 157,08**	**15 066**
	Среднее за период		**43,15**	**42,23**	**215,71**	**1 507**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорииности		**11,46**	**25,23**	**57,27**	