

11

Согласовано
Руководитель _____



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 осенне-зимний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

ий район школа

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Абдрахманова Р.И./



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

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

на 1-3 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					
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		6,5	27
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
	Всего в Завтрак	530	12,67	7,71	76,2	419
	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
	Всего в Обед	705	29,55	30,21	127,7	835
	Всего в день	1 235	42,21	37,92	203,9	1 254

на 1-3 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	150/4	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	512	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 В2	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
	Всего в Обед	705	27,42	20,05	109,49	678
	Всего в день	1 217	45	34,43	182,65	1 158

на 1-3 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					
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
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75
Всего в Завтрак		500	10,08	11,8	87,41
Обед					
КП22221	Суп картофельный с фасовыми и гречихой	230	6,9	3,99	38,33
КП22167	Макаронные отварные с маслом	180	3,02	4,1	28,41
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4
Всего в Обед		765	28,15	17,08	147,1
Всего в день		1 265	38,23	28,68	204,51

на 1-3 ая неделя/Четверг

№ рецепта	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак		500	23,68	23,6	82,45	547
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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
Всего в Обед		795	12,99	13,61	146,67	794
Всего в день		1 295	36,67	37,21	229,12	1 340

на 1-3 ая неделя/Пятница

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22167	Макаронные 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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак		510	14,68	13,09	68,06	464
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	1,3	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
Всего в Обед		755	30,14	19,78	136,75	767
Всего в день		1 265	44,81	32,87	204,81	1 231

на 2-4 ая неделя/Понедельник

№	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		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	510	18,31	29,65	53,73	557
	Обед					
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	23	189
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
	Всего в Обед	765	22,7	15,15	119,07	804
	Всего в день	1 275	41,01	44,8	172,8	1 361

на 2-4ая неделя/Вторник

№	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
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
	Всего в Завтрак	510	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	13	16	38	193
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
	Всего в Обед	705	30,5	31,54	140,35	714
	Всего в день	1 215	51,91	57,49	205,39	1 280

на 2-4ая неделя/Среда

№	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		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	500	18,07	21,67	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158

ной район школа

ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	
Всего в Обед		735	21,01	21,11	139,43	
Всего в день		1 235	39,08	42,78	181,16	1 285

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						
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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак		500	25,91	15,15	71,8	511
Обед						
КП22101	Суп хартофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,98	38,34	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
Всего в Обед		705	35,45	25,66	136,26	881
Всего в день		1 205	61,36	40,81	208,06	1 392

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						
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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак		500	15,15	10,49	56,07	431
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
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,52	1,3	34,78	158
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,4	19,4	93
Всего в Обед		755	13,68	10,88	109,24	563
Всего в день		1 255	28,83	21,37	165,3	994
Итого			429,1	378,36	1 957,68	12 604
Среднее за период			42,91	37,84	195,77	1 260
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,62	27,02	62,13	

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

Срок: Осенняя
каникулы: Удвоенная 5-11 классы
Дата:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Абдрахманова Р.Н./



на 1-Зая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КТ22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КТ22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КТ22134	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КТ22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КТ22007	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
	Всего в Завтрак	550	13,43	8,27	80,76	446
	Обед					
КТ22158	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КТ22155	Пюре из куриного филе	230	23,61	23,92	23,31	353
КТ22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
КТ22007	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
КТ22007	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед	800	37,2	37,59	145,31	987
	Всего в день	1 350	50,62	45,86	226,06	1 432

на 1-Зая неделя/Вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КТ22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
КТ22088	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КТ22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КТ22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	562	19,15	16,41	81,53	538
	Обед					
КТ22161	Салат из белокочанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
КТ22211	Уха с крупой	230/20	5,84	1,34	13,84	91
КТ22015	Запеканка картофельная с курицей B2	160	15,29	17,06	17,95	288
КТ22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
КТ22007	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
КТ22007	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед	800	32,65	24,09	128,24	806
	Всего в день	1 362	51,8	40,5	209,77	1 344

на 1-Зая неделя/Среда

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КТ22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
КТ22176	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	
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	
Всего в Завтрак		550	10,43	13,55	63,04	447
Обед						
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	23	189
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед		800	29,87	17,91	158,99	968
Всего в день		1 350	40,3	31,46	222,03	1 415

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	200	20,53	20,8	20,27	307
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	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак		550	28,81	28,8	87,52	623
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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед		830	14,39	14,27	158,06	853
Всего в день		1 380	43,2	43,06	245,58	1 476

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:						
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,84	0,84	30,67	175
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
Всего в Завтрак		550	19,65	8,79	63,67	430
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	19	19,6	41	173
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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
Всего в Обед		800	49,23	34,88	162,89	890
Всего в день		1 350	68,88	43,67	226,55	1 320

на 2-ю неделю/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
КП22238	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22203	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	540	21,15	33,33	58,47	621
	Обед					
КП22033	Рассольник пензенский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
КП22120	Пюре гороховое	130	2,60	1,56	24,44	120
КП22077	Виточный мясной с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед	800	24,1	15,75	127,83	856
	Всего в день	1 340	45,25	49,08	186,3	1 477

на 2-ю неделю/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
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
	Всего в Завтрак	560	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	16	17,8	43	235
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед	800	36,01	35,18	157,37	823
	Всего в день	1 360	59,29	63,13	231,53	1 449

на 2-ю неделю/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		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж. (ит.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	550	23,09	26,51	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170

ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
		800	23,48	22,98	157,14	980
	Всего в Обед	1 350	46,57	49,49	203,17	1 466
	Всего в день					

на 2-ая неделя/Четверг

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
	Всего в Завтрак	550	28,71	16,95	83,33	585
	Обед					
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и грибами	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
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед	800	38,47	27,53	156,11	990
	Всего в день	1 350	67,18	44,48	239,45	1 575

на 2-ая неделя/Пятница

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
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 свежемороженой ягоды	200	1,8	0,09	3,19	61
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4,25	1	26,75	122
	Всего в Завтрак	550	15,32	11,32	62,77	471
	Обед					
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	15	17	27	191
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
ХП22ИГ1	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	70	5,95	1,4	37,45	170
ХП22ИГ2	Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,5	24,25	116
	Всего в Обед	800	28,65	24,2	135,88	719
	Всего в день	1 350	43,97	35,53	198,65	1 190
	Итого		517,06	446,26	2 189,09	1 414
	Среднее за период		51,71	44,63	218,91	1 414
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,62	28,4	61,91	