

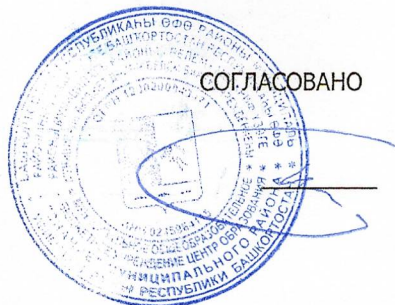
Примерное двухнедельное меню

(осень-зима)

для обучающихся

МОБУ ЦО «Знание»

2025-2026 учебный год



СОГЛАСОВАНО

ООО "УКДП"
Директор



УТВЕРЖДАЮ

Аминьева Рина Фаязовна

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осень-зима**
Возрастная категория: **Дети(1-4кл)**

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
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		18,18	16,97	98,36	514	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	225	1,6	4,72	7,27	78	ДП00417
Каша гречневая с мясом п/ф	215	20,22	19,67	50,75	496	ДП00422
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		24,45	24,83	100,57	762	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Всего в Полдник		18,18	16,97	98,36	514	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	160	10,12	12,91	29,6	222	дп000101
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	дп000340
Всего в 1 Завтрак		14,16	13,88	72,83	423	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	225	4,21	4,1	41,19	140	дп000418
Жаркое по-домашнему с филе кур	215	16,97	21,55	23,76	370	дп000043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Всего в Обед		23,77	26	101,9	674	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	вып00025
Всего в Полдник		19,19	17,12	72,96	525	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	90	10,76	12,51	2,21	231	ДП00170
Каша гречневая вязкая	160	2,97	5,57	33,6	150	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		17,31	18,57	67,28	526	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	1/205	4,08	5,28	23,23	114	ДП00419
Гуляш (филе птицы)	90	14,81	15,46	2,59	288	ДП380**
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	ДП0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	ДП00122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		26,42	25,99	115,33	748	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	60	7,17	8,34	1,47	154	ДП00170
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП000005
Всего в Полдник		13,53	14,05	64,44	439	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Каша молочная "Дружба"	200	6,36	10,69	33,96	250	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		15,43	15,83	65,72	459	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	ДП0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СК00002
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		22,43	23,86	97,65	671	
Полдник						
Яблоки	100	0,2		4,2	16	ДП00340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,53	15,8	57,56	429	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Всего в 1 Завтрак		18,41	18,07	86,93	520	
Обед						
Суп из овощей со смет.	1/205	1,53	3,65	8,35	72	ДП00420
Рыба туш с овощ(Филе минтая)	90	17,19	17,29	40,14	363	ДП0220а
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП000067
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,2	8,96	44	ДП000005
Всего в Обед		24,37	25,73	105,5	731	
Полдник						
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Всего в Полдник		18,41	18,07	86,93	520	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		15,81	17,14	71,77	455	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	1/205	4,08	5,28	23,23	114	ДП00419
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		22,1	23,28	96,48	673	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	31,5	140	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП000005
Всего в Полдник		15,81	17,14	71,77	455	

2-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
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	200	7,93	10,24	34,68	258	ДП00087
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		16,99	15,38	66,43	467	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	1/200	7,57	6,76	14,8	172	ДП0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	9,38	12,52	19,09	178	СРС0021
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	ДП00067
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		22,64	24,16	96,49	670	
Полдник						
Яблоки	100	0,2		4,2	16	ДП00340
Мафины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,53	15,8	57,56	429	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	90	10,76	12,51	2,21	231	ДП00170
Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	58,09	199	ДП0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		19,49	18,08	82,71	540	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	225	1,6	4,72	7,27	78	ДП00417
Плов из говядины	215	21,18	21,16	55,79	439	ДПП0019
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		25,37	26,22	100	681	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	60	7,17	8,34	1,47	154	ДП00170
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	ДП0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в Полдник		17,26	14,62	66,22	510	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Сыр порционный	8	4,76	8,7		25	ДП00317
Каша молочная "Дружба"	150	4,77	6,14	25,47	176	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП00059
Всего в 1 Завтрак		16,96	16,64	76,54	458	
Обед						
Суп картофел.с крупой рисовой	200	7,04	8,07	20,19	178	ДП0286А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	ДП00122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед		24,61	24,81	99,32	713	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП00059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		19,19	17,12	72,96	525	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	ДП0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		17,45	19,05	72,09	560	
Обед						
Суп картофель.с макаронными изделиями	220	2,47	2,48	23,61	106	ДП0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	220	17,37	22,06	24,31	378	ДП00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед		22,47	24,98	90,47	672	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая	160	3,88	5,72	39,61	226	ДП0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87	ДП000005
Всего в Полдник		16,74	18,95	67,61	538	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,76	31,34	59,06		
---	--------------	--------------	--------------	--	--



ООО "УКДП"
Директор

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **осень-зима**
Возрастная категория: **Дети с 12 лет и старше**

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
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		20,6	18,1	89,44	597	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	250	1,78	5,24	8,07	87	ДП00417
Каша гречневая с мясом п/ф	280	26,34	25,61	66,1	646	ДП00422
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в Обед		31,46	31,4	121,2	943	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131	ДП00005
Всего в Полдник		20,6	18,1	89,44	597	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	220	13,91	17,76	40,7	306	ДП000101
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	ДП000340
Всего в 1 Завтрак		17,96	18,72	83,93	506	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	250	4,68	4,56	45,77	156	ДП000418
Жаркое по-домашнему с филе кур	280	22,1	28,07	30,94	481	ДП000043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП000005
Всего в Обед		30,09	33,07	118,14	823	
Полдник						
Йогурт питьевой	150	5,79	1,98	29,4	168	ДП000059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП00025
Всего в Полдник		21,12	17,78	82,76	581	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	100	11,96	13,9	2,46	257	дп00170
Каша гречневая вязкая	200	3,72	6,97	42	187	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп00005
Всего в 1 Завтрак		19,24	21,35	75,92	589	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	250	4,98	6,44	28,33	139	дп00419
Гуляш (филе птицы)	100	16,46	17,18	2,88	320	дп380**
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп00122
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп00005
Всего в Обед		31,9	30,06	116,68	906	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	80	9,57	11,12	1,97	206	дп00170
Каша гречневая вязкая	220	4,09	7,66	46,2	206	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп00005
Всего в Полдник		17,22	19,27	79,63	556	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП00341
Каша молочная "Дружба"	250	7,95	13,36	42,45	313	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		17,02	18,5	74,21	522	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	9,46	8,45	18,5	215	ДП0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	170	3,16	5,92	35,7	159	ДП74000
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в Обед		25,96	26,42	113,63	773	
Полдник						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	ДП00340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,57	15,8	58,4	432	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП000005
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Всего в 1 Завтрак		21,16	19,54	72,59	580	
Обед						
Суп из овощей со смет.	250	1,87	4,45	10,18	88	ДП00420
Рыба туш с овощ(филе минтая)	100	19,1	19,21	44,6	403	ДП0220а
Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158	ДП00067
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП000005
Всего в Обед		28,65	29,53	124,75	857	
Полдник						
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП000005
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Всего в Полдник		21,16	19,54	72,59	580	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	200	3,72	6,97	42	187	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,29	0,58	26,86	130	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		17,45	18,98	86,74	523	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	250	4,98	6,44	28,33	139	ДП00419
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	ДП0144А
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП000005
Всего в Обед		26,05	25,67	121,19	802	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	180	3,34	6,27	37,8	168	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,29	0,58	26,86	130	ДП000005
Всего в Полдник		17,08	18,28	82,54	505	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	дп00341
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	240	9,51	12,29	41,61	309	дп00087
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп00005
Всего в 1 Завтрак		19,29	17,53	77,84	540	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	9,46	8,45	18,5	215	дп0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	9,38	12,52	19,09	178	срс0021
Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158	дп00067
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп00005
Всего в Обед		26,56	26,94	113,16	783	
Полдник						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп00340
Мафины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	вып0025
Всего в Полдник		15,57	15,8	58,4	432	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	100	11,96	13,9	2,46	257	дп00170
Макаронные изделия отварные	190	6,13	6	68,98	237	дп0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Всего в 1 Завтрак		22,37	20,51	98,32	625	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	250	1,78	5,24	8,07	87	дп00417
Плов из говядины	270	26,6	26,57	70,06	551	дп00019
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Всего в Обед		32,39	32,35	124,04	845	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	70	10,38	5,22	1,73	158	дп00170
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Всего в Полдник		21,18	11,59	70,96	535	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Сыр порционный	10	5,95	10,87		31	ДП00317
Каша молочная "Дружба"	200	6,36	10,69	33,96	250	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП00059
Всего в 1 Завтрак		19,74	23,37	85,03	538	
Обед						
Суп картофел.с крупой рисовой	250	8,8	10,09	25,24	223	ДП0286А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	180	5,81	5,69	65,35	224	ДП0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	ДП00122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в Обед		27,46	27,81	138,91	798	
Полдник						
Йогурт питьевой	150	5,79	1,98	29,4	168	ДП00059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		21,12	17,78	82,76	581	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,85	7,15	49,52	282	дп0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Всего в 1 Завтрак		18,42	20,48	81,99	616	
Обед						
Суп картофель.с макаронными изделиями	250	2,81	2,82	26,83	120	дп0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	250	19,73	25,06	27,63	430	дп00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Всего в Обед		27,59	28,65	112,24	813	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,85	7,15	49,52	282	дп0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Всего в Полдник		18,42	20,48	81,99	616	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,83	30,78	57,53		
---	--------------	--------------	--------------	--	--