

Согласовано

Руководитель

Абдрахманов Р.И.
Абдрахманов Р.И.

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

Абдрахманов Р.И.
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)

**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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		530	12,42	7,31	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		705	29,48	30,64	120,74	829
Всего в день		1 235	41,89	37,95	193,39	1 243

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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		705	27,35	20,48	102,53	672
Всего в день		1 217	44,93	34,86	175,69	1 152

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	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	
Всего в Завтрак		500	9,83	11,2	53,86	
Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	6,9	3,99	38,33	23
КП22167	Макаронь отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженнх ягoд (яблoки/черноплoдная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржанo-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		765	28,08	17,5	140,14	900
Всего в день		1 265	37,91	28,7	194	1 297

на 1-3 ая неделя/Четверг

№ рeц.	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		500	23,43	23,2	78,9	541
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшeнной крупoй	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржанo-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		795	12,92	14,04	139,71	788
Всего в день		1 295	36,35	37,24	218,61	1 329

на 1-3 ая неделя/Пятница

№ рeц.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22167	Макаронь 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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		510	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржанo-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		755	30,07	20,2	129,79	761
Всего в день		1 265	44,49	32,89	194,3	1 220

на 2-4 ая неделя/Понедельник

№ рeц.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
122003	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 свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		765	22,63	15,57	112,11	799
Всего в день		1 275	40,94	45,22	165,84	1 356

на 2-4 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						
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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		705	30,43	31,96	133,4	709
Всего в день		1 215	51,84	57,91	198,43	1 275

на 2-4 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						
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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
Всего в Обед		735	20,94	21,53	132,47	844
Всего в день		1 235	39,01	43,2	174,2	1 280

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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак	500	25,66	14,75	68,25	505
	Обед					
КП22101	Суп картофельный 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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
	Всего в Обед	705	35,38	26,08	129,3	875
	Всего в день	1 205	61,04	40,83	197,55	1 380

на 2-4 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 свежзамороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак	500	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		2,56	19	67
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	5,2	0,78	30,16	151
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,46	1,34	17,06	94
	Всего в Обед	755	13,41	13,84	104,28	577
	Всего в день	1 255	28,31	23,93	156,79	1 002
	Итого		426,71	382,74	1 868,8	12 534
	Среднее за период		42,67	38,27	186,88	1 253
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,62	27,48	59,64	

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

Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Учащиеся 5-11 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	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		6,5	27
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		550	13,18	7,87	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	37,17	38,21	137,41	981
Всего в день		1 350	50,34	46,08	214,61	1 421

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	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		562	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 В2	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	32,62	24,71	120,34	800
Всего в день		1 362	51,77	41,12	201,87	1 338

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	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		6,5	27

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	
Всего в Завтрак		550	10,18	13,15	59,49	
Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	6,9	3,99	38,33	23
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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	29,84	18,53	151,1	962
Всего в день		1 350	40,02	31,68	210,58	1 404

на 1-3 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						
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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		550	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		830	14,36	14,89	150,16	847
Всего в день		1 380	42,92	43,28	234,13	1 465

на 1-3 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						
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 сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		550	17,52	13,85	73,15	519
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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	49,2	35,5	154,99	885
Всего в день		1 350	66,72	49,35	228,14	1 404

на 2-4 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						
2192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
Y22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
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		540	21,15	33,33	58,47	621
Обед						
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	23	189
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	24,07	16,37	119,93	850
Всего в день		1 340	45,22	49,7	178,4	1 471

на 2-4 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						
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
КППФ051	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	35,98	35,8	149,47	817
Всего в день		1 360	59,26	63,75	223,63	1 443

на 2-4 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						
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.(шт.)	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	23,45	23,6	149,24	944
Всего в день		1 350	46,54	50,11	195,27	1 460

на 2-4 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	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		550	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	38,44	28,15	148,21	984
Всего в день		1 350	66,9	44,7	228	1 564

на 2-4 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	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 свежесмороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		550	15,07	10,92	59,22	465
	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
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,6	0,84	32,48	162
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	50	4,32	1,68	21,32	118
Всего в Обед		800	28,42	27,37	129,98	732
Всего в день		1 350	43,49	38,29	189,2	1 198
Итого			513,18	458,05	2 103,82	14 167
Среднее за период			51,32	45,81	210,38	1 417
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,49	29,1	59,4	