

Согласовано

Руководитель

М.В. Маркина
СОШ № 3
С. Инза



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Н.Р. Набиуллин
Набиуллин Р.Р.

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 1 смена**
Диета: **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						
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			9,67	8,21	79,45	477
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
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
КП22011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	4,72	14,28	136
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119

КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			12,96	10,98	64,99	467
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			20,69	23,6	85,7	605
Обед						
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	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			8,88	11,59	149,93	851
Всего в день			29,56	35,19	235,63	1 456

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						
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	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			11,69	13,09	71,31	522
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
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						
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
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
КП22125	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138
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			19,61	25,85	55,23	523
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
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
КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
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	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			22,92	15,15	75,05	569
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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						
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			12,16	10,49	59,32	490
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в Обед			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 калорийности			11,22	24,78	57,58	

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы 1 смена**
Диета: **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						
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			10,44	8,77	84,01	504
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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						
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
КП22011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	148
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			32,94	26,58	134,76	946
Всего в день			52,08	42,99	216,29	1 484

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						
КП22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
КП22176	Картофельное пюре	180	0,6	3	24,15	143

КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			13,31	12,93	70,61	512
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	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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						
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			25,82	28,8	90,77	682
Обед						
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	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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						
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	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			14,78	14,25	79,95	583
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			28,22	21,95	150,36	910
Всего в день			43	36,2	230,31	1 493

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						
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						
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
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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						
КП22125	Каша манная молочная	200/5	5,07	7,87	23,47	184
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			20,88	27,82	61,1	569
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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						
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
КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252

ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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						
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	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			25,72	16,95	86,58	644
Обед						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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						
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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в Завтрак			12,33	11,32	66,02	529
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	4,1	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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в Обед			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 калорийности			11,46	25,23	57,27	