

Согласовано
Для
Руководитель документов



МБОУ СОШ с. Покладинское
Иванова Н.С.



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.



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 весенне-летний период





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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



Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: Начальные классы

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
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	6,69	13,04	130	КП22891
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	13,12	12,89	52,45	505	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	10,3	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	21,45	24,08	92,61	778	
Всего в день	1 225	34,57	35,03	162,26	1 284	

1-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
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	7,13	10,25	24	214	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	13,93	12,73	56,66	478	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины, макарон отварные с маслом(40/150)	190	12,65	5,6	26,92	215	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	23,25	22,97	91,36	715	
Всего в день	1 215	28,24	35,7	148,02	1 193	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	15,46	14,95	58,87	520	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	22,42	21,01	98,01	726	
Всего в день	1 235	37,89	35,96	156,87	1 245	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	7,33	8,56	19,82	212	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	15,73	13,69	55,88	479	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	700	22,12	24,52	95,89	738	
Всего в день	1 210	37,85	38,21	151,77	1 218	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	4,2	10	165	КП22491
Всего в Завтрак	590	12,6	12,78	50,86	502	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	4,64	5,08	21	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	0,2	0,08	6,5	32	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	21,98	21,41	90,34	636	
Всего в день	1 305	40,99	31,46	125,36	1 139	

2-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
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	160	12	12,8	24	299	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	15,8	13,68	54,66	502	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,72	24,38	93,74	753	
Всего в день	1 215	39,52	38,06	148,4	1 255	

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
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	5,07	9,73	30	225	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	4,93	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200	1,26	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	540	14,46	14,9	59,66	494	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	16,53	56	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	705	20,75	21,65	89,15	706	
Всего в день	1 245	40,72	36,55	140,81	1 194	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22706
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	15,53	15,65	57,36	527	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	КП22705

Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	780	22,56	21,72	98,67	721	
Всего в день	1 290	38,09	37,37	156,03	1 248	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	9,68	11,71	23	270	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	500	13,52	12,63	54,54	482	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	12,93	12,93	31,4	268	КП22021
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	18,9	73	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	700	23,24	23,71	90,34	716	
Всего в день	1 200	36,76	36,34	122,15	1 139	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	4,77	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	12,43	14,03	55,34	472	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	24,01	21,77	97,54	761	
Всего в день	1 225	41,01	35,8	152,87	1 232	
Итого		375,63	360,47	1 464,54	12 147	
Среднее за период		37,56	36,05	146,45	1 215	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,37	26,71	48,23		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: Старшие классы

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
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	24,65	22,92	100,45	821	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП22231
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	815	26,09	29,57	127,75	919	
Всего в день	1 365	50,74	52,49	228,2	1 739	

1-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
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	180	8,55	12,29	28,8	257	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	552	16,79	15,25	66,58	565	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175	КП22033
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	835	17,29	31,08	111,55	885	
Всего в день	1 387	34,08	46,33	178,13	1 450	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	15,02	15,42	70,73	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	865	22,33	21,69	99,51	825	
Всего в день	1 415	37,35	37,11	170,24	1 415	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	7,9	11,6	39,74	256	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	17,1	16,85	79,64	547	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	810	25,92	30,56	127,26	917	
Всего в день	1 360	43,02	47,41	206,9	1 464	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	КП22491
Всего в Завтрак	600	13,07	11,92	52,13	517	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	КП22275
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	31,58	23,8	90,56	755	
Всего в день	1 415	44,65	35,72	142,69	1 271	

2-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
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	190	14,25	15,2	28,5	355	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	18,89	16,24	63,88	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Плов из куриного филе	170	15,3	17,68	40,8	323	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	805	26,03	31,02	111,21	820	
Всего в день	1 355	44,92	47,26	175,09	1 410	

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
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	5,32	10,22	33,6	237	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	560	21,02	15,51	67,1	529	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,6	6,4	32,6	219	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	23,9	26,77	109,35	822	
Всего в день	1 375	44,92	42,28	176,45	1 351	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22707
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	12,19	14,3	61,4	577	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22704

Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	875	16,02	17,44	100,35	672	
Всего в день	1 425	28,21	31,74	161,75	1 249	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	170	10,97	13,27	26,07	306	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	130	0,52	0,52	11,44	107	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,69	14,39	63,21	558	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	14,58	14,58	19,48	270	КП22021
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	800	27,69	28,4	81,19	791	
Всего в день	1 350	43,38	42,79	144,39	1 348	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	18,55	15,65	63,2	535	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,1	7,11	15	204	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	25,68	24,15	114,11	925	
Всего в день	1 365	44,23	39,8	177,31	1 460	
Итого		415,5	422,93	1 761,15	14 157	
Среднее за период		41,55	42,29	176,12	1 416	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,74	26,89	49,76		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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



Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: Старшие классы

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
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	24,65	22,92	100,45	821	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП22231
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	815	26,09	29,57	127,75	919	
Всего в день	1 365	50,74	52,49	228,2	1 739	

1-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
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	180	8,55	12,29	28,8	257	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	552	16,79	15,25	66,58	565	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175	КП22033
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	835	17,29	31,08	111,55	885	
Всего в день	1 387	34,08	46,33	178,13	1 450	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	15,02	15,42	70,73	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	865	22,33	21,69	99,51	825	
Всего в день	1 415	37,35	37,11	170,24	1 415	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	7,9	11,6	39,74	256	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	17,1	16,85	79,64	547	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	810	25,92	30,56	127,26	917	
Всего в день	1 360	43,02	47,41	206,9	1 464	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	КП22491
Всего в Завтрак	600	13,07	11,92	52,13	517	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	КП22275
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	31,58	23,8	90,56	755	
Всего в день	1 415	44,65	35,72	142,69	1 271	

2-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
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	190	14,25	15,2	28,5	355	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	18,89	16,24	63,88	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Плов из куриного филе	170	15,3	17,68	40,8	323	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	805	26,03	31,02	111,21	820	
Всего в день	1 355	44,92	47,26	175,09	1 410	

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
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	5,32	10,22	33,6	237	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	560	21,02	15,51	67,1	529	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	23,9	26,77	109,35	822	
Всего в день	1 375	44,92	42,28	176,45	1 351	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22707
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	12,19	14,3	61,4	577	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22704

Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	875	16,02	17,44	100,35	672	
Всего в день	1 425	28,21	31,74	161,75	1 249	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	170	10,97	13,27	26,07	306	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	130	0,52	0,52	11,44	107	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,69	14,39	63,21	558	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	14,58	14,58	19,48	270	КП22021
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	800	27,69	28,4	81,19	791	
Всего в день	1 350	43,38	42,79	144,39	1 348	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	18,55	15,65	63,2	535	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,1	7,11	15	204	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	25,68	24,15	114,11	925	
Всего в день	1 365	44,23	39,8	177,31	1 460	
Итого		415,5	422,93	1 761,15	14 157	
Среднее за период		41,55	42,29	176,12	1 416	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,74	26,89	49,76		