

КП22163	Омлет натуральный	200	0,2	0,24	9,28	
КП22003	Чай с сахаром	20	1,6			
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом		10,4	8,48	30,32	285
Всего в Полдник			63,27	45,62	219,42	1 695
Всего в день			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					
		165	5,17	6,71	27,61	191
КП22106	Каша "Дружба" молочная	200	0,2		6,5	27
КП22003	Чай с сахаром	35	2,14	3,57	9,29	25
КП22197	Бутерброд с маслом		7,51	10,28	43,4	243
Всего в Завтрак						
	Завтрак второй					
		100	4,1	4,2	10	96
КП22246	Йогурт		4,1	4,2	10	96
Всего в Завтрак второй						
	Обед					
		50	0,5	2,5	5,19	45
КП22338	Салат "Пестрый"(свекла,яблоко)	200	6	3,47	33,33	200
КП22171	Суп картофельный с бобовыми и гречками	130	3,22	4,86	23,38	187
КП22566	Макароны отварные с маслом	85	12,1	7,9	10,3	164
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	200	0,3	0,1	10,3	43
КП22002	Компот из вишни	30	2,4	0,36	13,92	70
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом		24,52	19,18	96,42	708
Всего в Обед						
	Полдник					
		100	6,8	5,8	37,6	232
КП22250	Пирожки печённые с капустой	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22572	Какао с молоком		7,2	8,1	47,8	301
Всего в Полдник			43,34	41,76	197,62	1 349
Всего в день			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					
		160	3,52	3,36	12,72	95
КП22069	Суп молочный с вермишелью	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	40	6,5	3,6	18,1	122
КП22199	Бутерброд с сыром		12,42	10,26	41,02	286
Всего в Завтрак						
	Завтрак второй					
		100	0,4	0,4	9,8	47
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)		0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй						
	Обед					
		50	0,75		3,62	18
КП22194	Свекла отварная	200	4,87	6	9,33	159
КП22190	Суп с пшенной крупой	130	3,03	5,97	17,44	134
КП22176	Картофельное пюре	60	13,6	4,3	0,3	95
Д07БД19	Рыба припущенная (минтай)	200	1	0,05	27,5	110
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	30	2,4	0,36	13,92	70
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом		27,67	20,18	82,78	644
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед						
	Полдник					
		150	16,5	16,35	22,35	294
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным*	200	1,26	0,05	0,25	48
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром		17,76	16,4	22,6	342
Всего в Полдник						

14-54 9-28 6-55	285 695	всего в день	58,25	47,24	156,2	1 319
-----------------------	------------	--------------	-------	-------	-------	-------

1-ая неделя/Пятница						
№	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
2		3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22110	Каша рисовая молочная	165	4,73	6,38	14,96	153
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	1	1,3	7,9	38
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак			7,87	11,25	32,15	216
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
Всего в Завтрак второй			0,5	0,1	10	46
Обед						
ДО7АЭ20	Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22037	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,55	22,19	89
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,31	4,88	20,64	156
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	9	8,18	9,85	161
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед			19,88	25,97	99,73	663
Полдник						
КП22577	Макароны, запеченные с сыром	120	9	7,3	18	224
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	20	1,6	0,24	9,28	46
Всего в Полдник			10,8	7,54	33,78	297
Всего в день			39,04	44,85	175,65	1 222

2-ая неделя/Понедельник

№	реп.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
КП22069		Суп молочный с вермишелью	165	3,63	3,46	13,12	98
КП22572		Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22197		Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
Всего в Завтрак				6,17	9,33	32,61	192
Завтрак второй							
КП22153		Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак второй				0,4	0,4	9,8	47
Обед							
КП22194		Свекла отварная	50	0,75		3,62	18
КП22232		Суп картофельный с вермишелью	200	3,56	8,21	32,53	283
КП22155		Плов из куриного филе	130	6,93	9,44	6,85	199
КП22008		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065		Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
Всего в Обед				16,67	21,56	95,08	739
Полдник							
КП22003		Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ДОПБ005		Курник	100	7,2	18	16	262
Всего в Полдник				7,4	18	22,5	289
Всего в день				30,64	49,29	159,99	1 267

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценно
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
		160	12,09	14,4	37,6	478
КП22115	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	40	6,5	3,6	18,1	122
КП22199	Бутерброд с сыром	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)		20,99	21,3	65,9	669
	Всего в Завтрак					
	Завтрак второй					
		100	2,73	3,07	4,27	55
КП22159	Молоко кипячённое	20	0,67	0,34	6	28
КП22244	Печенье		3,4	3,4	10,27	82
	Всего в Завтрак второй					
	Обед					
		50	1,01	2,25	7,25	50
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	200	5,12	6,23	10,75	120
КП22049	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	130	1,73	4,33	13,69	74
КП22172	Рагу из овощей	100	8,3	6,9	6	130
КППФ270	Тефтели из говядины с соусом томатным	200	0,3	0,1	10,3	43
КП22002	Компот из вишни	30	2,4	0,36	13,92	70
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом					
	Всего в Обед		20,89	23,67	72,57	545
	Полдник					
		100	10,54	12,68	15,76	219
КП22299	Ватрушка с повидлом	200	1,26	0,05	0,25	48
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром		11,8	12,73	16,01	267
	Всего в Полдник					
	Всего в день		57,07	61,1	164,75	1 563

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					
		165	9,96	11,08	34,55	444
КП22121	Каша кукурузная молочная	200	1	1,3	7,9	38
КП22164	Чай с молоком и сахаром	35	2,14	3,57	9,29	25
КП22197	Бутерброд с маслом		13,1	15,95	51,74	507
	Всего в Завтрак					
	Завтрак второй					
		100	4,1	4,2	10	96
КП22246	Йогурт		4,1	4,2	10	96
	Всего в Завтрак второй					
	Обед					
		50			25	95
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	200	6,96	7,11	9,99	225
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	60	8,2	3,6	1,6	72
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200			17,6	67
КП22007	Напиток яблочный	30	2,4	0,36	13,92	70
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом					
	Всего в Обед		23,83	17,77	105,55	762
	Полдник					
		150	16,5	16,35	22,35	294
КП22565	Сырники из творога с соусом молочным*	200	0,2		6,5	27
КП22003	Чай с сахаром		16,7	16,35	28,85	321
	Всего в Полдник					
	Всего в день		57,73	54,27	196,14	1 687

		2-ая неделя/Четверг				
№	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
2	3	4	5	6	7	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	160	2,51	4,91	22,4	193
	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
	Бутерброд с сыром	40	6,5	3,6	18,1	122
	Всего в Завтрак		9,41	10,81	50,7	384
Завтрак второй						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47
Обед						
ДО7АЭ20	Салат "Морковча школьная" (морковь/лук)	50	0,63	4,5	4,88	61
КП22031	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	1,79	4,13	12,81	165
КП22120	Пюре гороховое	110	11,28	3,08	27,11	182
КП22136	Биточки мясные с соусом томатным	85	7,5	7,2	8	130
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
	Всего в Обед		26,61	22,82	104,88	777
Полдник						
КП22163	Омлет натуральный	110	8,6	8,24	14,54	211
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2	0,3	11,6	58
	Всего в Полдник		10,8	8,54	32,64	296
	Всего в день		47,22	42,57	198,03	1 505

		2-ая неделя/Пятница				
№	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	165	5,58	7,15	22	248
КП22573	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22197	Бутерброд с маслом	35	2,14	3,57	9,29	25
	Всего в Завтрак		10,12	14,02	41,49	342
Завтрак второй						
КП22175	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46
	Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46
Обед						
КП22065	Морковь отварная тертая с сахаром	50	1,01	2,25	7,25	50
КП22046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,31	3,64	8,76	73
КП22566	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,86	23,38	187
КП22514	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	55	12,01	7,51	10	160
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	0,36	13,92	70
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	25	2,03	3,5	10,66	59
	Всего в Обед		22,28	22,22	84,27	642
Полдник						
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
	Всего в Полдник		3,9	7	36	222
	Всего в день		36,8	43,34	171,76	1 251
	Итого		471,59	478,14	1 770,35	14 088

Среднее за период	47,16	47,81	177,03	1 409
	13,39	30,55	50,27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				