



Согласовано
Руководитель



Директор ООО «Центр социального питания»
Шурина Х.Х.

Утверждаю

Директор ООО «Центр социального питания»
Байбури Р.В.



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





Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

Утверждаю
Директор ООО «Центр
социального питания»
Байбурин Р.В.



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





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



Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: Начальные классы

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак				21		
Макароны отварные с томатным соусом	210	7,5	7	21	175	КП24030
Чай с сахаром	200	3,1	4	24	180	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Сыр порционный	12	2,8	2,5	0	44	КП24060
Ванюшкины сладости "Оладушки"	40	2	5,6	24,8	90	ПОК0272
Всего в Завтрак	502	17,6	19,58	82,8	583	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	1,4	5,98	26,12	165	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	293	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,76	24	101	818	
Всего в день	1207	41,36	43,58	183,8	1401	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	170	8	6,1	25	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Всего в Завтрак	500	16,8	16	78,1	481	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012
Картофельное пюре	150	1,2	0,5	16,3	108	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	90	9	11	31	231	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,46	24,1	108	722	
Всего в день	1205	40,26	40,1	186,1	1203	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	6,91	6,35	30	200	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	10,98	22,3	155	КП24008
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	11,38	94	65
Всего в Завтрак	500	16,91	17,81	70,18	476	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	9	8	15,9	156,3	КП24019
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	8	26,22	86,3	КП24007
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	24,96	26,62	108,7	706,6	
Всего в день	1205	41,87	44,43	178,88	1182,6	

					1-ая неделя /Четверг	
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	160	12	13,52	43,1	330	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058
Всего в Завтрак	500	17,7	17	69	522	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	4,5	6,75	45	171	КП24090
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	9	6,2	37	217	КП24015
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	150	11	12,8	39,6	310	КП24052
Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	615	24,56	23,82	110,98	730	
Всего в день	1115	42,26	40,82	179,98	1252	

1-ая неделя/Пятница						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	11,32	30,1	183	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Всего в Завтрак	500	15,4	15,8	67,1	511	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	4,6	3	12	170	КП24012
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	10,98	19,62	155	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,26	24,1	102	777	
Всего в день	1205	38,66	39,9	169,1	1288	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	170	4,6	6,8	16	226,7	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	8	26,22	86,3	КП24007
Какао с молоком	200	3,1	4	24	180	КП24044
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Всего в Завтрак	500	15,9	19,28	79,22	587	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,55	5,98	26,12	165	КП24118
Плов из говядины	150	11,69	13,2	42	315	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	715	23,2	24,2	106,8	707	
Всего в день	1215	39,1	43,48	186,02	1294	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	6	6,12	30,4	204	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7	9,4	17,6	146	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2	0,3	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Всего в Завтрак	500	15,4	16,3	67,5	471	

Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	7,88	17,32	111	КП24012
Картофельное пюре	150	3,9	3,8	12,3	149	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	11,32	30,1	183	КП24033
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	25,56	27,62	111,1	707	
Всего в день	1205	40,96	43,92	178,6	1178	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	170	6,6	9,2	20	266	КП24053
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	120	КП24057
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Всего в Завтрак	500	15,5	19,4	67,6	545	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	5	4	13	105	КП24020
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	10	31	183	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	705	26,26	24,72	102,58	760	
Всего в день	1205	41,76	44,12	170,18	1305	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с гуляшом из говядины	170	12,3	14,2	40,9	255	КП24029
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Фрукты свеж. (шт.)	100	1	1,2	9	98	КП24061
Всего в Завтрак	510	15,7	15,88	69,4	474	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	2,4	4,8	1,8	95,6	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	195	14,04	12	55,3	326,8	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65

Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Ванюшкины сладости "Оладушки"	40	2	5,6	24,8	160	ПОК0272
Всего в Обед	700	23	27,02	110,78	762,4	
Всего в день	1210	38,7	42,9	180,18	1236,4	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	90	9	11	31	231	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	40	2,2	0,48	13	94	65
Всего в Завтрак	500	16	15,78	67	570	
Обед						
Икра морковная	60	1	4,3	5,2	18,2	КП22423
Суп-лапша домашняя	200	9	5,2	26	217	КП24016
Плов из говядины	150	11,69	13,2	42	315	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	119	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	35	1,93	0,42	11,38	82	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	11	71	ШК00129
Всего в Обед	675	26,95	27,42	116,58	822,2	
Всего в день	1175	42,95	43,2	183,58	1392,2	
Итого:		407,88	426,45	1796,42	12732,2	



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



Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: Старшие классы

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	250	8,5	9	37,95	240	КП24030
Чай с сахаром	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	116	65
Сыр порционный	12	2,8	2,5	0	44	КП24060
Ванюшкины сладости "Оладушек"	40	2	5,6	24,8	90	ПОК0272
Всего в Завтрак	552	19,15	21,7	95	670	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2	5	14	98	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая	180	6	5,4	30	210	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	14	11	40	320	КП24037
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,92	27,54	119,8	855	
Всего в день	1367	47,07	49,24	214,8	1525	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	210	11	8,8	41	280	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,4	9	13,5	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Всего в Завтрак	550	19,35	18,4	77,25	544	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	9	3	16	114	КП24012
Картофельное пюре	180	3	3	9	110	КП24064
Котлеты мясные с соусом томатным	100	10	16	40	267	КП24041
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	28,62	28,24	115,3	823	
Всего в день	1365	47,97	46,64	192,55	1367	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,1	32,4	230	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	9	11	22	171	КП24009
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Всего в Завтрак	540	19,45	18,7	77,15	545	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	10	11	7	189	КП24019
Макароны отварные с маслом	180	6	5	23	190	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	27	146	КП24039
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65

Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	30,32	30,14	115,3	836	
Всего в день	1355	49,77	48,84	192,45	1381	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	200	12,9	16	48	339	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058
Всего в Завтрак	550	19,15	19,6	77,15	554	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	6	8	55	197	КП24090
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	9	9	26	320	КП24015
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	16	12	65	350	КП24034
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	725	30,92	27,34	132,3	920	
Всего в день	1275	50,07	46,94	209,45	1474	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	6	6,2	35	184	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	8,7	12	24	189	КП24036
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Всего в Завтрак	550	18,45	18,8	77,25	544	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	6,6	6	23	186	КП24012
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	8	10,3	15	175	КП24009
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,02	27,94	115,3	873	
Всего в день	1365	45,47	46,74	192,55	1417	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	200	5,7	7	18	234	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	27	146	КП24039
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Всего в Завтрак	550	18,55	19,6	77,25	677	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,4	4,6	30	168	КП24026
Плов из говядины	180	14	17	40	398	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	815	27,72	28,14	115,6	840	
Всего в день	1365	46,27	47,74	192,85	1517	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,7	7,6	35	251	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	8	10,2	19	168	КП24042
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Всего в Завтрак	550	18,65	18,4	76,75	563	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	8	4	17	125	КП24012
Картофельное пюре	180	3,9	4,2	12,3	176	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	8	14	28	210	КП24036
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,22	28,34	115,6	822	
Всего в день	1365	45,87	46,74	192,35	1385	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	8,3	10,4	34	320	КП24053
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,9	7,2	26	110	КП24057
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Всего в Завтрак	550	18,25	18,5	77,25	612	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	5	4	13	105	КП24020
Макароны отварные с маслом	180	5	6	28	200	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	100	11,2	11,7	24	210	КП24037
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,82	27,94	115,3	847	
Всего в день	1365	46,07	46,44	192,55	1459	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с гуляшом из говядины	200	15,4	18,4	50,9	305	КП24189
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Фрукты свеж.(шт.)	100	1	1,2	9	98	КП24061
Всего в Завтрак	550	19,35	20,2	82,65	547	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5,8	19	107	КП24010
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	230	16	14	55	450	КП24035

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Ванюшкины сладости "Оладушек"	40	2	5,6	24,8	160	ПОК0272
Всего в Обед	805	27,92	31,54	134,6	944	
Всего в день	1355	47,27	51,74	217,25	1491	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	6	5	24	167	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	100	10	14	36	254	КП24041
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	50	2,75	0,6	16,25	117	65
Всего в Завтрак	550	19,05	19,9	77,25	603	
Обед						
Икра морковная	100	2	4,5	10	110	КП22423
Суп-лапша домашняя	250	10	5	16	162	КП24016
Плов из говядины	180	9	12	39	281	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 2" из муки пшеничной	45	2,48	0,54	14,63	105	65
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий 1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	27,62	27,74	115,3	885	
Всего в день	1365	46,67	47,64	192,55	1488	
Итого:		472,5	478,7	1989,35	14504	