

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

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Уч-ся с 7-11 лет**

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
	Обед					
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	200	5,90	9,10	8,20	265
КП22155	Плов из куриного филе	150	9,60	8,28	19,60	175
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего в Обед	715	21,1	22,40	89,05	705,00
	Всего в день		21,1	22,40	89,05	705

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
	Обед					
КП22154	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5,0	16,0	160
КП22635	Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,17	19,50	254
КП22007	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69
Всего Обед		720	22,50	23,00	92,0	710
Всего день			22,50	23,00	92,0	710

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе (120/40)	160	10,20	7,90	13,50	250
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2	4	10,61	69
КП22153	Фрукт свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего Обед	725	21,33	20,77	84,45	705
	Всего день		21,33	20,77	84,45	705

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	2,4	11	80
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16,0	225
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,98	10,31	16,95	251
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00		25,00	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69
	Всего Обед	700	22,50	23,40	93,00	787
	Всего день		22,50	23,40	93,00	787

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,17	6,90	11,92	215
КП22176	Картофельное пюре	150	4,02	3,41	15,12	160
КП22630	Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,10	23,41	156
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69
	Всего Обед	705	22,10	23,03	81,00	709
	Всего день		22,10	23,03	81,00	709

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147
КП22155	Плов из куриного филе	150	9,60	8,28	19,60	175
КП22632	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69
ПОК0114	Фруктовое пюре в ассортименте 125 гр	125	3,67	2,60	20,0	196
	Всего Обед	740	23,00	23,30	82,96	708
	Всего день		23,00	23,30	82,96	708

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	90	1,0	0,4	7,5	47
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	3,6	5	14	195
КП22252	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,10	13,0	27,60	245
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69
	Всего Обед	705	23,93	23,00	90,75	705
	Всего день		23,93	23,00	90,75	705

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22260	Суп с рисовой крупой	200	2,45	2,3	13,50	120
КП22633	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/30)	215	8,10	13,95	18,30	206
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25,0	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	12,79	71
ПОК0085	Шоколад молочный в ассортименте	20	4,00	3,00	5,00	147
	Всего Обед	700	23,78	23,87	90,83	705
	Всего день		23,78	23,87	90,83	705

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16,00	225
КП22636	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	11,30	12,00	31,1	261
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69
	Всего Обед	700	21,42	22,70	90,1	710
	Всего день		21,42	22,70	90,1	710

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5,0	11,0	180
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	3,72	10,6	113
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,50	110,00
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,80	0,42	13,44	82
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,4	4,20	10,61	69
	Всего Обед	705	20,69	21,44	87,09	709
	Всего день		20,69	21,44	87,09	709
	Итого		220,45	221,71	863,18	7074
	Среднее за период		22,05	22,17	86,32	707,4

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

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Уч-ся с 12 лет с старше**

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
	Обед					
КП22231	Суп картофельный с вермишелью	250	7,37	10,00	10,25	331
КП22155	Плов из куриного филе	180	11,52	9,93	23,52	210
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего в Обед	815	26,1	26,47	102,39	853,00
	Всего в день		26,1	26,47	102,39	853

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22154	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	100	2,04	2,0	22,5	120
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	20,0	200
КП22635	Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,17	19,50	254
КП22007	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
	Всего Обед	830	25,86	26,57	112,3	845
	Всего день		25,86	26,57	112,3	845

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,75	12,0	183
КП22638	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе (170/60)	230	13,00	10,50	19,40	359
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	40	3,24	5,6	14,14	92
КП22153	Фрукт свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего Обед	865	26,86	26,84	100,12	897
	Всего день		26,86	26,84	100,12	897

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	3	14	90
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,55	26,0	289
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,98	10,31	16,95	251
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4,00		25,00	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
	Всего Обед	810	26,30	27,00	113,37	908
	Всего день		26,30	27,00	113,37	908

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	9,80	7,00	11,00	268
КП22176	Картофельное пюре	180	4,82	3,86	14,00	192
КП22631	Биточки рыбные с белым соусом	100	5,30	10,00	22,81	164
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
	Всего Обед	815	26,96	27,00	114,03	849
	Всего день		26,96	27,00	114,03	849

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5	9	12,0	183
КП22155	Плов из куриного филе	180	11,52	9	23,52	210
КП22632	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
ПОК0114	Фруктовое пюре в ассортименте 125 гр	125	3,67	2,60	20,0	196
	Всего Обед	840	27,03	26,74	96,65	826
	Всего день		27,03	26,74	96,65	826

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	100	1,1	0,4	8,3	52
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	4,0	5	17,5	243
КП22252	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	15,00	15,0	33,12	294
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
	Всего Обед	815	26,95	26,58	107,97	854
	Всего день		26,95	26,58	107,97	854

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22260	Суп с рисовой крупой	250	3,12	3,3	16,87	165
КП22633	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (170/36/40)	240	9,04	14,60	20,42	229
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25,0	80
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
ПОК0085	Шоколад молочный в ассортименте	30	4,00	3,00	5,00	147
	Всего Обед	805	27,00	27,00	98,71	819
	Всего день		27,00	27,00	98,71	819

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	26,00	289
КП22640	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	235	13,98	13,27	36,7	302
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	18,9	73
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,14	92
Всего Обед		770	26,90	27,00	113,0	862
Всего день			26,90	27,00	113,0	862

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,8	5,9	13,0	205
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,60	10,60	18,30	186
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	4,31	14,8	119
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,50	110,00
0000065	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,60	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	40	3,24	5,60	14,14	92
	Всего Обед	815	26,88	27,00	105,02	818
	Всего день		26,88	27,00	105,02	818
	Итого		266,84	268,20	1063,56	8531
	Среднее за период		26,68	26,82	106,36	853,1