



Согласовано

Руководитель МБОУ СОШ с. Красный Цепки
Попов / Бунатова М.А.

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»
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 весенне-летний период
2023-2024 учебного года



Отдел питания - +7937 8628985



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

**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	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	4,75	13,04	130	КП22891
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	11,68	9,5	42,64	404	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	265	КП22231
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	715	22,11	22,43	91,33	751	
Всего в день	1 225	33,79	31,93	133,97	1 155	

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	5,8	9,82	17,34	358	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	ДО4МА19
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,6	12,3	51	587	
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, макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	715	14,32	22,97	93,55	719	
Всего в день	1 215	26,92	35,27	144,55	1 306	

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	4,55	3,87	10,98	183	КП22176

Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП2270
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	15,75	10,35	47,04	477	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	250	КП22532
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	20,63	20,82	69,43	641	
Всего в день	1 235	36,38	31,17	116,47	1 118	

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	3,48	4,7	17,49	195	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	700	20,77	22,89	80,47	754	
Всего в день	1 210	34,15	35,68	134,02	1 224	

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	5,61	6,58	13,53	192	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	13,21	11,86	55,39	491	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	715	33,47	19,07	62,6	687	
Всего в день	1 305	46,68	30,93	117,99	1 178	

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	8,48	11,2	19,32	303	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,28	12,08	50,98	471	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	715	23	23,3	85,13	711	
Всего в день	1 215	35,28	35,38	136,11	1 182	

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	3,52	5,28	14,39	153	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	540	13,22	13,36	43,95	402	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	705	24,05	24,67	91,95	710	
Всего в день	1 245	37,27	38,03	135,9	1 112	

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	3,99	4,22	11,99	129	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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	14,09	14,2	45,55	423	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	22,87	21,2	101,01	696	
Всего в день	1 290	36,96	35,4	146,56	1 118	

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	160	9,12	12	21,98	314	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ

Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП221
Всего в Завтрак	500	12,92	12,88	53,64	482	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	15,28	15,39	56,4	403	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	700	25,29	26,08	116,23	849	
Всего в день	1 200	38,21	38,96	169,87	1 331	

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	4,55	3,87	10,98	183	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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	17,28	9,43	43,51	429	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	715	23,65	19,39	86,31	719	
Всего в день	1 225	40,93	28,82	129,82	1 148	
Итого		366,57	341,55	1 365,26	11 870	
Среднее за период		36,66	34,15	136,53	1 187	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,35	25,9	46,01		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

**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	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	22,95	21,21	88,56	700	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	7,35	11,35	10,25	332	КП22231
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	815	27,11	27,88	105,4	900	
Всего в день	1 365	50,06	49,09	193,96	1 600	

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	6,96	11,78	20,81	429	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	ДО4МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	552	15,2	14,74	59,69	699	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	22,5	200	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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	835	17,96	31,13	118,97	915	
Всего в день	1 387	33,16	45,87	178,66	1 614	

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	5,35	4,55	12,92	215	КП22176

Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП227
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,35	10	56,82	540	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	13	10,5	19,4	359	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	865	26,86	26,79	103,03	900	
Всего в день	1 415	42,21	36,79	159,85	1 440	

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	6,92	7,31	29,64	433	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	17,62	15,51	69,54	732	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	18,33	135	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	810	25,91	27,13	99,9	911	
Всего в день	1 360	43,53	42,64	169,44	1 643	

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	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	13,58	12,3	56,29	504	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	37,93	22,74	76,4	820	
Всего в день	1 415	51,51	35,04	132,69	1 324	

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						
Макаронны, запеченные с сыром	190	10,07	13,3	22,94	359	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	550	14,71	14,34	59,42	556	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОКО114
Всего в Обед	815	27,65	28,38	99,55	829	
Всего в день	1 365	42,36	42,72	158,98	1 385	

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	3,7	5,54	15,11	161	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	560	14,2	13,74	48,51	433	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	4	5	17,5	243	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16,92	15,62	33,12	294	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	29,01	29,01	109,8	860	
Всего в день	1 375	43,21	42,76	158,31	1 293	

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	4,69	4,96	14,11	152	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	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	10,49	12,59	47,51	454	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макаронные 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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	875	16,41	16,99	103,46	644	
Всего в день	1 425	26,9	29,58	150,97	1 098	

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	190	10,83	14,25	26,11	372	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ

Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,47	15,29	62,59	569	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	17,22	17,36	63,6	454	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	800	30,05	31,08	135,53	1 004	
Всего в день	1 350	45,52	46,37	198,12	1 573	

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	5,35	4,55	12,92	215	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	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	18,88	10,23	49,29	485	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,8	5,9	13	205	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,22	4,46	12,7	137	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	24,86	21,4	102,53	821	
Всего в день	1 365	43,74	31,63	151,82	1 306	
Итого		422,2	402,49	1 652,79	14 275	
Среднее за период		42,22	40,25	165,28	1 427	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,83	25,38	46,31		