



Согласовано

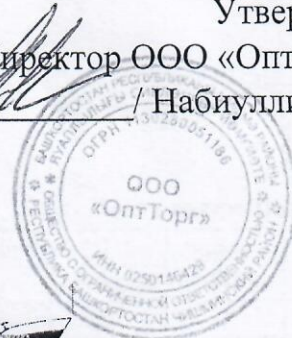
Руководитель

*С.И. В. Отрада*  
*Негичкина*

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 осенне-зимний период  
2023-2024 учебного года  
(срок реализации с 01.09.23-29.02.24)





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



Сезон: **Осень-зима**  
Возрастная категория: **Уч-ся с 7-11 лет**

**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
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/24/170/30)	260	8,49	11,97	34,39	328	КП22628
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,95</b>	<b>12,5</b>	<b>55,2</b>	<b>471</b>	
<b>Обед</b>						
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
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>21,11</b>	<b>22,38</b>	<b>84,23</b>	<b>707</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>34,06</b>	<b>34,88</b>	<b>139,43</b>	<b>1 177</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,38</b>	<b>12,78</b>	<b>56,75</b>	<b>469</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>22,5</b>	<b>23,53</b>	<b>96,93</b>	<b>711</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 230</b>	<b>35,87</b>	<b>36,31</b>	<b>153,68</b>	<b>1 180</b>	

## 1-ая неделя/С

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,79</b>	<b>12,4</b>	<b>53,2</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>						
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 смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>21,33</b>	<b>20,77</b>	<b>89,43</b>	<b>706</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 235</b>	<b>34,12</b>	<b>33,17</b>	<b>142,63</b>	<b>1 176</b>	

## 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Макаронные отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	210	12,1	13,95	31,3	389	КП22633
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>14,83</b>	<b>66,16</b>	<b>556</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>27,85</b>	<b>22,61</b>	<b>96,98</b>	<b>779</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 250</b>	<b>43,75</b>	<b>37,44</b>	<b>163,14</b>	<b>1 335</b>	

## 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Плов из говядины	160	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>15,6</b>	<b>63,19</b>	<b>545</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>18,71</b>	<b>22,2</b>	<b>84,63</b>	<b>722</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 315</b>	<b>34,49</b>	<b>37,8</b>	<b>147,82</b>	<b>1 266</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215	КП22566
Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	8	69	4,4	115	КП22263
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,52</b>	<b>75,48</b>	<b>66,24</b>	<b>497</b>	
<b>Обед</b>						
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>23</b>	<b>23,3</b>	<b>87,93</b>	<b>709</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 305</b>	<b>38,52</b>	<b>98,78</b>	<b>154,17</b>	<b>1 206</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	200	3,52	5,28	14,39	153	КП22109
Омлет натуральный	60	5,16	6,97	20	175	КП22163
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,14</b>	<b>12,78</b>	<b>55,2</b>	<b>471</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	90	0,99	0,36	7,47	47	КП22161
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>23,92</b>	<b>23</b>	<b>95,7</b>	<b>706</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 205</b>	<b>37,06</b>	<b>35,78</b>	<b>150,9</b>	<b>1 178</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	182	КП22510
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	18,56	93	0000065

<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,09</b>	<b>12,1</b>	<b>54,19</b>	<b>473</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароньы отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	215	12,39	14,28	32,05	398	КП22633
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
<b>Всего в Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,56</b>	<b>23,48</b>	<b>114,56</b>	<b>785</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 290</b>	<b>39,65</b>	<b>35,58</b>	<b>168,75</b>	<b>1 258</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная	160	9,12	12	21,98	314	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	18,56	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,92</b>	<b>12,88</b>	<b>56,84</b>	<b>480</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	11,3	12	31,1	261	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,42</b>	<b>22,7</b>	<b>95,03</b>	<b>712</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 200</b>	<b>34,34</b>	<b>35,58</b>	<b>151,87</b>	<b>1 192</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,49</b>	<b>12,5</b>	<b>55,2</b>	<b>482</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,69</b>	<b>21,44</b>	<b>92,07</b>	<b>711</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 225</b>	<b>34,18</b>	<b>33,94</b>	<b>147,27</b>	<b>1 193</b>	
<b>Итого</b>		<b>366,03</b>	<b>419,25</b>	<b>1 519,65</b>	<b>12 161</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>36,6</b>	<b>41,92</b>	<b>151,97</b>	<b>1 216</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,04</b>	<b>31,03</b>	<b>49,98</b>		



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



Сезон: **Осень-зима**  
 Возрастная категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/24/170/30)	300	10,5	15	43,5	378	КП22637
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,76</b>	<b>15,65</b>	<b>68,95</b>	<b>544</b>	
<b>Обед</b>						
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
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,11</b>	<b>27,83</b>	<b>99,1</b>	<b>855</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>41,87</b>	<b>43,48</b>	<b>168,05</b>	<b>1 399</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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 для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,62</b>	<b>15,51</b>	<b>73,54</b>	<b>730</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	22,5	200	КП22033
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>830</b>	<b>25,85</b>	<b>27,1</b>	<b>121,33</b>	<b>846</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 380</b>	<b>43,47</b>	<b>42,61</b>	<b>194,87</b>	<b>1 576</b>	

## 1-ая неделя/

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- тур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Картофельное пюре	200	5,35	4,55	12,92	215	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186	КП22178
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,95</b>	<b>15,75</b>	<b>64,12</b>	<b>556</b>	
<b>Обед</b>						
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>865</b>	<b>26,86</b>	<b>26,79</b>	<b>106,63</b>	<b>898</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 415</b>	<b>42,81</b>	<b>42,54</b>	<b>170,75</b>	<b>1 454</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	210	12,1	13,95	31,3	389	КП22633
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,74</b>	<b>14,99</b>	<b>71,78</b>	<b>584</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	18,33	135	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>33,83</b>	<b>26,8</b>	<b>116,97</b>	<b>933</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 380</b>	<b>50,57</b>	<b>41,79</b>	<b>188,75</b>	<b>1 517</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Плов из говядины	160	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15,78</b>	<b>15,6</b>	<b>63,19</b>	<b>545</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631

сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>23,14</b>	<b>27,82</b>	<b>104,36</b>	<b>865</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 415</b>	<b>38,92</b>	<b>43,42</b>	<b>167,55</b>	<b>1 410</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	8	69	4,4	115	КП22263
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258	КП22566
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
Фрукты свеж. (шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17,1</b>	<b>76,76</b>	<b>77,25</b>	<b>568</b>	
<b>Обед</b>						
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>27,65</b>	<b>28,38</b>	<b>103,15</b>	<b>827</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 455</b>	<b>44,75</b>	<b>105,14</b>	<b>180,41</b>	<b>1 395</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	210	3,7	5,54	15,11	161	КП22109
Омлет натуральный	90	7,74	10,45	30	263	КП22163
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,7</b>	<b>16,64</b>	<b>70,56</b>	<b>590</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	1,1	0,4	8,3	53	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>28,86</b>	<b>27,16</b>	<b>114,45</b>	<b>855</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>45,56</b>	<b>43,81</b>	<b>185,01</b>	<b>1 445</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	6,1	7,66	40	152	КП22077
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	23,2	116	0000
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,19</b>	<b>15,52</b>	<b>87,51</b>	<b>489</b>	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)	240	13,23	14,6	29,92	423	КП22639
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
<b>Всего в Обед</b>	<b>875</b>	<b>29,62</b>	<b>25,89</b>	<b>124,7</b>	<b>887</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 425</b>	<b>44,81</b>	<b>41,41</b>	<b>212,21</b>	<b>1 376</b>	

**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 для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,47</b>	<b>15,29</b>	<b>66,59</b>	<b>567</b>	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,7	302	КП22640
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,9</b>	<b>27</b>	<b>113,53</b>	<b>856</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 350</b>	<b>42,37</b>	<b>42,29</b>	<b>180,12</b>	<b>1 423</b>	

**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 белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	23,2	116	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,91</b>	<b>15,2</b>	<b>66,67</b>	<b>545</b>	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,8	5,9	13	205	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,6	10,6	18,3	186	КП22178
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	20,88	104	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>25,46</b>	<b>27,15</b>	<b>109,43</b>	<b>837</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>41,37</b>	<b>42,35</b>	<b>176,1</b>	<b>1 382</b>	
<b>Итого</b>		<b>436,5</b>	<b>488,83</b>	<b>1 823,82</b>	<b>14 377</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>43,65</b>	<b>48,88</b>	<b>182,38</b>	<b>1 438</b>	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в сут калорийности	12,14	30,6	50,74		
--	-------	------	-------	--	--