



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
_____ / Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
в том числе ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период
2023-2024 учебного года





УТВЕРЖДАЮ

Директор

Handwritten signature

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С.



**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	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	6,69	13,04	130	КП22891
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	510	13,12	12,89	52,45	505	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	21,46	24,08	109,81	779	
Всего в день	1 225	34,58	36,97	162,26	1 285	

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	7,13	10,25	24	214	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	13,93	12,73	56,66	478	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,22	1,20	13,5	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	12,65	10,87	26,54	215	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	715	23,13	21,07	90,38	765	
Всего в день	1 215	37,06	34,43	147,05	1 243	

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	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	510	15,46	14,95	58,87	519	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	22,43	21,01	98,01	727	
Всего в день	1 235	37,89	35,96	156,88	1 247	

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	7,33	8,56	19,82	212	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	510	15,73	13,69	55,88	479	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	700	22,12	24,52	95,89	740	
Всего в день	1 210	37,85	38,21	151,78	1 219	

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	7,47	10,2	20,27	269	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	КП22491
Всего в Завтрак	600	13,07	13,48	52,13	555	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,3	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	150	4,36	7,48	17,04	199	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	4,64	6,4	21	203	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	715	25,27	21,41	81,76	716	
Всего в день	1215	38,24	34,29	133,89	1202	

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	12	12,8	24	299	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	15,8	13,68	54,66	502	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,73	24,38	93,74	754	
Всего в день	1 215	39,53	38,06	148,4	1 256	

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	5,07	9,57	25,73	194	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	540	14,46	14,74	55,39	462	
Обед						
Винегрет овощной	90	2,03	1,58	20,25	95	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	705	21,66	21,2	92,89	747	
Всего в день	1 245	40,72	36,55	140,81	1 195	

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	5,43	5,67	23,8	233	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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	510	15,53	15,65	57,36	526	

Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	780	22,56	21,72	98,67	723	
Всего в день	1 290	38,09	37,37	156,03	1 249	

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	10,33	12,49	24,53	288	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	14,13	13,37	55,19	491	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	12,93	11,9	31,4	240	КП22021
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	700	22,62	22,69	81,75	725	
Всего в день	1 200	36,75	36,06	136,94	1 216	

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	4,36	7,48	17,04	199	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	4,64	6,4	21	203	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	510	12,4	14,36	59,9	523	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	ХП22ИГ2
Всего в Обед	715	24,02	21,77	97,54	762	
Всего в день	1 225	36,22	36,13	157,45	1 285	
Итого		376,66	361,15	1 466,49	12 113	
Среднее за период		37,67	36,12	146,65	1 211	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,44	26,83	48,43		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Handwritten signature

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./



**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	6,39	6,67	28	275	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	550	24,65	22,92	100,45	820	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП22231
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	815	26,1	29,57	127,75	921	
Всего в день	1 365	50,75	52,49	228,2	1 741	

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	8,55	12,29	28,8	257	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	552	16,79	15,25	66,58	564	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175	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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	835	17,3	31,08	111,55	887	
Всего в день	1 387	34,09	46,33	178,13	1 451	

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	5,02	9,97	26,83	265	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	550	15,02	15,42	70,73	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	865	22,34	21,69	99,51	827	
Всего в день	1 415	37,36	37,11	170,25	1 416	

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	7,9	11,6	39,74	256	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	550	17,1	16,85	79,64	547	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	810	25,93	30,56	127,27	919	
Всего в день	1 360	43,03	47,41	206,91	1 465	

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	170	7,93	9,18	21,53	245	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	КП22491
Всего в Завтрак	610	13,53	12,46	53,39	531	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	КП22275
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239	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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	815	31,59	23,8	90,57	757	
Всего в день	1 425	45,13	36,26	143,96	1 287	

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	190	14,25	15,2	28,5	355	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	18,89	16,24	63,88	589	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	КП22109
Плов из куриного филе	170	15,3	17,68	40,8	323	КП22564
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22717
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	805	26,04	31,02	111,21	822	
Всего в день	1 355	44,93	47,26	175,09	1 411	

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	5,32	10,22	33,6	237	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	560	21,02	15,51	67,1	528	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,6	6,4	32,6	219	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	815	23,91	26,77	109,35	824	
Всего в день	1 375	44,93	42,28	176,45	1 352	

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	6,39	6,67	28	275	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	550	12,19	14,3	61,4	576	

Обед						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	КП22260
Макаронь 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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	875	16,03	17,44	100,36	674	
Всего в день	1 425	28,21	31,74	161,76	1 250	

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	12,26	14,83	29,13	342	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	16,9	15,87	64,51	577	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	14,58	14,58	19,48	270	КП22021
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	800	27,7	28,4	81,19	793	
Всего в день	1 350	44,6	44,27	145,7	1 369	

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	5,02	9,97	26,83	265	КП22173
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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХП22ИГ1
Всего в Завтрак	550	18,55	15,65	63,2	535	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,1	7,11	15	204	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	815	25,69	24,15	114,11	927	
Всего в день	1 365	44,23	39,8	177,32	1 461	
Итого		417,26	424,95	1 763,77	14 205	
Среднее за период		41,73	42,49	176,38	1 421	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,75	26,92	49,67		