



Согласовано
Руководитель

И. И. Ибрагимов
И. И. Ибрагимов



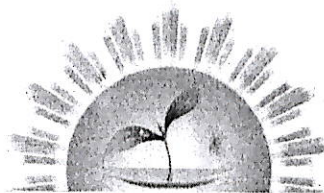
Утверждаю

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



**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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	510	11,68	9,5	42,64	403	
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Обед	815	22,31	22,43	93,53	863	
Всего в день	1 325	33,99	31,93	136,17	1 266	

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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	600	12,8	12,3	53,2	696	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	3,73	6,67	12,4	160	КП22273
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	715	14,32	24,64	89,95	722	
Всего в день	1 315	27,12	36,93	143,15	1 417	

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	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	510	15,75	10,35	47,04	477	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,31	11	4	145	КП22274
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	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	20,14	23,97	81,03	709	
Всего в день	1 235	35,88	34,32	128,07	1 186	

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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	700	20,77	22,89	80,47	757	
Всего в день	1 210	34,15	35,68	134,02	1 227	

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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	715	33,47	19,07	62,6	689	
Всего в день	1 305	46,68	30,93	117,99	1 180	

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	160	8,48	11,2	19,32	303	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
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	200	3,31	11	4	145	КП22274
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	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	715	21,81	26,5	79,53	712	
Всего в день	1 215	34,09	38,58	130,51	1 183	

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	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	540	19,92	13,4	44,05	429	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гренками	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	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	705	24,06	24,67	91,95	713	
Всего в день	1 245	43,97	38,07	136	1 142	

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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	510	14,09	14,2	45,55	422	

Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макаронь 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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	22,87	21,2	101,01	699	
Всего в день	1 290	36,96	35,4	146,56	1 121	

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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	700	25,29	26,08	116,23	852	
Всего в день	1 200	38,21	38,96	169,87	1 333	

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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	510	17,28	9,43	43,51	429	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	7,39	7,12	9,33	171	КП22272
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 для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	74	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	715	25,14	21,51	84,64	712	
Всего в день	1 225	42,41	30,94	128,15	1 141	
Итого		373,48	351,73	1 370,47	12 196	
Среднее за период		37,35	35,17	137,05	1 220	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,25	25,96	44,95		



Д/технолога Благовар школ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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 для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Обед	915	27,31	27,88	107,6	1 012	
Всего в день	1 465	50,26	49,09	196,16	1 712	

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 для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	642	15,36	14,7	60,91	803	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	4,67	8,33	15,5	200	КП22273
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	835	17,97	33,21	111,97	919	
Всего в день	1 477	33,32	47,91	172,88	1 722	

1-ая неделя/С

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	КП22702
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	550	15,35	10	56,82	540	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,13	13,75	5	182	КП22274
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	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	865	25,37	30,84	96,03	902	
Всего в день	1 415	40,72	40,84	152,85	1 442	

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 для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	550	17,62	15,51	69,54	732	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	18,32	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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	810	25,91	27,13	99,9	915	
Всего в день	1 360	43,53	42,64	169,44	1 647	

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 для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛЕБПШН
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	815	37,93	22,74	76,39	824	
Всего в день	1 415	51,51	35,04	132,68	1 327	

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	10,07	13,3	22,94	359	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
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	250	4,13	13,75	5	182	КП22274
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	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	815	26,16	32,43	92,55	831	
Всего в день	1 365	40,87	46,77	151,97	1 387	

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	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	560	20,9	13,78	48,61	461	
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	815	29,01	29,01	109,8	864	
Всего в день	1 375	49,91	42,8	158,41	1 324	

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 для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
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
Макароньки 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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	875	16,41	16,99	103,46	648	
Всего в день	1 425	26,9	29,58	150,97	1 101	

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	19,2	118	ХЛЕБПШН
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	800	30,05	31,08	135,53	1 008	
Всего в день	1 350	45,52	46,37	198,12	1 576	

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 для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛЕБПШН
Всего в Завтрак	550	18,88	10,23	49,29	485	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	9,23	8,9	11,67	213	КП22272
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 для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛЕБПШН
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	99	ХЛЕБРЖ
Всего в Обед	815	27,3	24,4	101,19	833	
Всего в день	1 365	46,18	34,63	150,48	1 317	
Итого		428,73	415,68	1 633,95	14 556	
Среднее за период		42,87	41,57	163,39	1 456	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,78	25,7	44,9		