



Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_



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	15,36	94	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,95</b>	<b>12,5</b>	<b>52</b>	<b>472</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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>21,11</b>	<b>22,38</b>	<b>81,43</b>	<b>711</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>34,06</b>	<b>34,88</b>	<b>133,43</b>	<b>1 183</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 "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
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>12,3</b>	<b>51</b>	<b>587</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	3,73	6,67	12,4	160	КП22273
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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>22,5</b>	<b>25,2</b>	<b>90,53</b>	<b>716</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 220</b>	<b>35,1</b>	<b>37,49</b>	<b>141,53</b>	<b>1 302</b>	



## 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
<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	15,36	94	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,79</b>	<b>12,4</b>	<b>50</b>	<b>471</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>20,14</b>	<b>23,97</b>	<b>81,03</b>	<b>709</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 235</b>	<b>32,92</b>	<b>36,37</b>	<b>131,03</b>	<b>1 180</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>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,38</b>	<b>12,78</b>	<b>53,55</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>20,77</b>	<b>22,89</b>	<b>80,47</b>	<b>757</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 210</b>	<b>34,15</b>	<b>35,68</b>	<b>134,02</b>	<b>1 227</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	15,36	94	ХЛЕБПШН
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>59,99</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>						
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 белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003



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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>22,08</b>	<b>22,01</b>	<b>80,84</b>	<b>715</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 315</b>	<b>37,87</b>	<b>37,61</b>	<b>140,83</b>	<b>1 261</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, 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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,28</b>	<b>12,08</b>	<b>50,98</b>	<b>471</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>21,81</b>	<b>26,5</b>	<b>79,53</b>	<b>712</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>34,09</b>	<b>38,58</b>	<b>130,51</b>	<b>1 183</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	15,36	94	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,14</b>	<b>12,78</b>	<b>52</b>	<b>473</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты	90	0,99	0,36	7,47	47	КП22161
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>23,92</b>	<b>23</b>	<b>92,9</b>	<b>711</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 205</b>	<b>37,06</b>	<b>35,78</b>	<b>144,89</b>	<b>1 183</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	15,36	94	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,09</b>	<b>12,1</b>	<b>50,99</b>	<b>474</b>	



Обед						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	215	12,39	14,28	32,05	398	КП222633
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	КП222654
<b>Всего в Обед</b>	<b>780</b>	<b>22,86</b>	<b>23,58</b>	<b>97,05</b>	<b>753</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 290</b>	<b>35,95</b>	<b>35,68</b>	<b>148,04</b>	<b>1 227</b>	

#### 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	15,36	94	ХЛЕБПШН
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>53,64</b>	<b>482</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	КП222636
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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,42</b>	<b>22,7</b>	<b>92,23</b>	<b>716</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 200</b>	<b>34,34</b>	<b>35,58</b>	<b>145,87</b>	<b>1 197</b>	

#### 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	КП222630
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,49</b>	<b>12,5</b>	<b>52</b>	<b>483</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	7,39	7,12	9,33	171	КП22272
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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>22,18</b>	<b>23,56</b>	<b>87,6</b>	<b>706</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 225</b>	<b>35,66</b>	<b>36,06</b>	<b>139,6</b>	<b>1 189</b>	
<b>Итого</b>		<b>351,19</b>	<b>363,7</b>	<b>1 389,74</b>	<b>12 132</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>35,12</b>	<b>36,37</b>	<b>138,97</b>	<b>1 213</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,58</b>	<b>26,98</b>	<b>45,82</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	19,2	118	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,76</b>	<b>15,65</b>	<b>64,95</b>	<b>546</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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,11</b>	<b>27,83</b>	<b>95,5</b>	<b>860</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>41,87</b>	<b>43,48</b>	<b>160,45</b>	<b>1 406</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 "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
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>15,2</b>	<b>14,74</b>	<b>59,69</b>	<b>699</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	4,67	8,33	15,5	200	КП22273
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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>830</b>	<b>25,85</b>	<b>29,18</b>	<b>110,73</b>	<b>852</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 382</b>	<b>41,05</b>	<b>43,92</b>	<b>170,42</b>	<b>1 550</b>	



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	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	19,2	118	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,95</b>	<b>15,75</b>	<b>60,12</b>	<b>558</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>865</b>	<b>25,37</b>	<b>30,84</b>	<b>96,03</b>	<b>902</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 415</b>	<b>41,32</b>	<b>46,59</b>	<b>156,15</b>	<b>1 460</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>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,62</b>	<b>15,51</b>	<b>69,54</b>	<b>732</b>	
<b>Обед</b>						
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 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
<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,91</b>	<b>27,13</b>	<b>99,9</b>	<b>915</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 360</b>	<b>43,53</b>	<b>42,64</b>	<b>169,44</b>	<b>1 647</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	15,36	94	ХЛЕБПШН
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>59,99</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>						
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 белым соусом	100	5,3	10	28,3	164	КП22631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003



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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>27,36</b>	<b>27,59</b>	<b>99,52</b>	<b>858</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 415</b>	<b>43,14</b>	<b>43,18</b>	<b>159,51</b>	<b>1 403</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, 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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,71</b>	<b>14,34</b>	<b>59,42</b>	<b>556</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,16</b>	<b>32,43</b>	<b>92,55</b>	<b>831</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>40,87</b>	<b>46,77</b>	<b>151,97</b>	<b>1 387</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	19,2	118	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,7</b>	<b>16,64</b>	<b>66,56</b>	<b>592</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной 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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>28,86</b>	<b>27,16</b>	<b>110,85</b>	<b>861</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>45,56</b>	<b>43,81</b>	<b>177,41</b>	<b>1 453</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	19,2	118	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,19</b>	<b>15,52</b>	<b>83,51</b>	<b>491</b>	



Обед		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	№ рецептуры
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	
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	
<b>Всего в Обед</b>	<b>875</b>	<b>25,92</b>	<b>25,99</b>	<b>106,4</b>	<b>856</b>		
<b>Всего в день</b>	<b>1 425</b>	<b>41,11</b>	<b>41,51</b>	<b>189,91</b>	<b>1 346</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	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,47</b>	<b>15,29</b>	<b>62,59</b>	<b>569</b>	
<b>Обед</b>						
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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,9</b>	<b>27</b>	<b>109,93</b>	<b>861</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 350</b>	<b>42,37</b>	<b>42,29</b>	<b>172,52</b>	<b>1 430</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	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	19,2	118	ХЛЕБПШН
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,91</b>	<b>15,2</b>	<b>62,67</b>	<b>547</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	9,23	8,9	11,67	213	КП22272
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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>27,9</b>	<b>30,15</b>	<b>104,49</b>	<b>851</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>43,81</b>	<b>45,35</b>	<b>167,16</b>	<b>1 397</b>	
<b>Итого</b>		<b>424,63</b>	<b>439,54</b>	<b>1 674,93</b>	<b>14 480</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>42,46</b>	<b>43,95</b>	<b>167,49</b>	<b>1 448</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,73</b>	<b>27,32</b>	<b>46,27</b>		