

Согласовано  
Руководитель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ООО «Центр Питания»  
/Абдрахманова Р.И.



## **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  
зимний период  
2022-2023 учебного года  
(срок реализации с 01.01.23-28.02.23)**



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




Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**  
Диета:

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22379	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный.	260	11,6	12,3	36,1	370
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15</b>	<b>12,78</b>	<b>57,96</b>	<b>491</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	4,91	18,4	259
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	185	6,27	10,17	29,81	241
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>21,4</b>	<b>20,04</b>	<b>90,23</b>	<b>741</b>
<b>Всего в день</b>			<b>36,4</b>	<b>32,82</b>	<b>148,19</b>	<b>1 232</b>

**1-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	6,5	20	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22205	Бутерброд с сыром	50	6,13	4,5	18,43	153
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14</b>	<b>14,7</b>	<b>58,43</b>	<b>494</b>
<b>Обед</b>						
КП22011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	9,2	14,28	215
КП22325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	190	4,89	8,2	22	250
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,81</b>	<b>22,26</b>	<b>85,61</b>	<b>730</b>
<b>Всего в день</b>			<b>34,81</b>	<b>36,96</b>	<b>144,04</b>	<b>1 224</b>

**1-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе под овощами	260	11,2	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,6</b>	<b>14,63</b>	<b>52,16</b>	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	8,63	5,75	17,4	230
КП22167	Макаронные отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,78</b>	<b>20,68</b>	<b>80,3</b>	<b>821</b>
<b>Всего в день</b>			<b>35,37</b>	<b>35,31</b>	<b>132,46</b>	<b>1 322</b>

**1-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22377	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	260	9,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15</b>	<b>13,98</b>	<b>55,36</b>	<b>536</b>
<b>Обед</b>						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>24,08</b>	<b>21,76</b>	<b>88</b>	<b>742</b>
<b>Всего в день</b>			<b>39,08</b>	<b>35,74</b>	<b>143,35</b>	<b>1 278</b>

**1-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22167	Макаронные отварные с маслом	160	3,97	5,6	28,78	230
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	7,3	7,5	13	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15,73</b>	<b>13,63</b>	<b>57,39</b>	<b>532</b>
<b>Обед</b>						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	7,61	3,68	10,73	205
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	5,6	14	16	230
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>21,04</b>	<b>22,59</b>	<b>85,96</b>	<b>744</b>
<b>Всего в день</b>			<b>36,76</b>	<b>36,22</b>	<b>143,35</b>	<b>1 275</b>

## 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,11</b>	<b>15,6</b>	<b>55,03</b>	<b>495</b>
<b>Обед</b>						
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,68</b>	<b>21,2</b>	<b>92,9</b>	<b>786</b>
<b>Всего в день</b>			<b>34,79</b>	<b>36,8</b>	<b>147,93</b>	<b>1 281</b>

## 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22103	Каша пшеничная молочная	170	2,66	4,08	15,87	165
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22205	Бутерброд с сыром	50	6,13	4,5	18,43	153
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,19</b>	<b>13,03</b>	<b>58,7</b>	<b>533</b>
<b>Обед</b>						
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230	4,6	10,81	15,07	230
КП22329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200	9,96	8,44	30	265
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>21,69</b>	<b>24,21</b>	<b>87,09</b>	<b>736</b>
<b>Всего в день</b>			<b>35,88</b>	<b>37,24</b>	<b>145,79</b>	<b>1 270</b>

## 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	150	12,5	7,5	30	280
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15,51</b>	<b>14,65</b>	<b>58,83</b>	<b>474</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	4,91	18,4	259
КП22330	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	7	11	14	245
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,00	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>22,83</b>	<b>20,82</b>	<b>91,63</b>	<b>812</b>
<b>Всего в день</b>			<b>38,34</b>	<b>35,47</b>	<b>150,46</b>	<b>1 286</b>

**2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	250	8,47	13,75	40,28	325
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>13,73</b>	<b>14,4</b>	<b>59,73</b>	<b>491</b>
<b>Обед</b>						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	180
КП22383	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200	9,4	12	17	297
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>22,13</b>	<b>24,86</b>	<b>84,33</b>	<b>742</b>
<b>Всего в день</b>			<b>35,86</b>	<b>39,26</b>	<b>144,05</b>	<b>1 233</b>

**2-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	8	21,47	200
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,93</b>	<b>14,57</b>	<b>58,02</b>	<b>505</b>
<b>Обед</b>						
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	9	7,9	21	173
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	129
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	30	2,43	4,2	10,61	69
<b>Всего в Обед</b>			<b>21,15</b>	<b>22,83</b>	<b>83,9</b>	<b>764</b>
<b>Всего в день</b>			<b>36,08</b>	<b>37,4</b>	<b>141,92</b>	<b>1 269</b>
<b>Итого</b>			<b>363,39</b>	<b>363,22</b>	<b>1 441,53</b>	<b>12 669</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>36,34</b>	<b>36,32</b>	<b>144,15</b>	<b>1 267</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>11,47</b>	<b>25,8</b>	<b>45,51</b>	

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




Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **Уч-ся с 12 лет и стар**  
Диета:

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22454	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	300	13,38	16,74	42	412
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>17,58</b>	<b>17,34</b>	<b>67,7</b>	<b>557</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	5,33	20	282
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	230	7,79	12,65	37,06	299
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,44</b>	<b>25,92</b>	<b>111,91</b>	<b>903</b>
<b>Всего в день</b>			<b>44,02</b>	<b>43,26</b>	<b>179,61</b>	<b>1 460</b>

**1-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	200	6,43	8,33	31,1	238
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	6,89	4,9	17	191
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>16,12</b>	<b>16,93</b>	<b>68,1</b>	<b>545</b>
<b>Обед</b>						
КП22011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	10	15,52	234
КП22458	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	230	4,1	6,88	32	278
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>23,63</b>	<b>24,72</b>	<b>109,68</b>	<b>858</b>
<b>Всего в день</b>			<b>39,75</b>	<b>41,65</b>	<b>177,78</b>	<b>1 403</b>

**1-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22385	Сложный гарнир:картофельное пюре,свекла отварная,рыба тушенная в томатном соусе с овощами.	300	12,2	15,6	44,3	402
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>16,4</b>	<b>16,2</b>	<b>70</b>	<b>547</b>
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,3	32,38	258
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>23,31</b>	<b>25,36</b>	<b>113,73</b>	<b>934</b>
<b>Всего в день</b>			<b>39,71</b>	<b>41,56</b>	<b>183,73</b>	<b>1 480</b>

**1-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22456	Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе	300	11,31	9,81	28,38	423
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>17,31</b>	<b>15,41</b>	<b>65,58</b>	<b>616</b>
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	4,8	25,2	216
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			3,02	76
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,15</b>	<b>24,69</b>	<b>108,08</b>	<b>852</b>
<b>Всего в день</b>			<b>43,46</b>	<b>40,1</b>	<b>173,66</b>	<b>1 467</b>

**1-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	7	35,98	287
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	7,3	7,5	13	160
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>17,52</b>	<b>15,15</b>	<b>68,43</b>	<b>613</b>
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	8,27	4	11,67	223
КП22386	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	6,1	15	20,33	213
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>25,02</b>	<b>26,89</b>	<b>104,05</b>	<b>826</b>
<b>Всего в день</b>			<b>42,54</b>	<b>42,04</b>	<b>172,48</b>	<b>1 438</b>



## 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,33	5,33	28	240
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15,94</b>	<b>16,93</b>	<b>62,03</b>	<b>555</b>
<b>Обед</b>						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,3	32,38	258
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>24,51</b>	<b>26,43</b>	<b>113,13</b>	<b>925</b>
<b>Всего в день</b>			<b>40,46</b>	<b>43,36</b>	<b>175,16</b>	<b>1 480</b>

## 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22104	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8	36,53	241
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22206	Бутерброд с сыром	62	6,89	4,9	17	191
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>19,76</b>	<b>17,35</b>	<b>77,93</b>	<b>647</b>
<b>Обед</b>						
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	2,5	6,5	14	114
КП22460	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	230	11,1	9,87	38	380
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>23,55</b>	<b>24,31</b>	<b>106,85</b>	<b>817</b>
<b>Всего в день</b>			<b>43,31</b>	<b>41,66</b>	<b>184,79</b>	<b>1 464</b>

## 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22195	Макаронные изделия с тёртым с сыром	200	16,67	10	40	373
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>19,68</b>	<b>17,15</b>	<b>68,83</b>	<b>567</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	5,33	20	282
КП22461	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	7,6	12	18	258
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,0	0,04	20,00	105
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,95</b>	<b>25,22</b>	<b>110,05</b>	<b>929</b>
<b>Всего в день</b>			<b>46,63</b>	<b>42,37</b>	<b>178,89</b>	<b>1 497</b>

**2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	300	10,17	16,5	48,33	390
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15,43</b>	<b>17,15</b>	<b>67,78</b>	<b>556</b>
<b>Обед</b>						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22387	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	230	9,61	12	18,66	290
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,86</b>	<b>26,24</b>	<b>113,42</b>	<b>856</b>
<b>Всего в день</b>			<b>42,29</b>	<b>43,39</b>	<b>181,2</b>	<b>1 411</b>

**2-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	10	26,83	250
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150
КП22151	Напиток витаминизированный из свежзамороженных ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>16,67</b>	<b>16,69</b>	<b>67,22</b>	<b>579</b>
<b>Обед</b>						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	9,4	7,11	25	216
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,3	32,38	258
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115
КП22005	Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	62
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Домашний	50	4,05	7	17,68	115
<b>Всего в Обед</b>			<b>25,11</b>	<b>26,07</b>	<b>106,13</b>	<b>931</b>
<b>Всего в день</b>			<b>41,78</b>	<b>42,76</b>	<b>173,35</b>	<b>1 509</b>
<b>Итого</b>			<b>423,95</b>	<b>422,16</b>	<b>1 780,63</b>	<b>14 609</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>42,39</b>	<b>42,22</b>	<b>178,06</b>	<b>1 461</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>11,61</b>	<b>26,01</b>	<b>48,76</b>	