



Согласовано

Руководитель *М.С. Ахмедов*  
*Басиршина Е.В.*

Утверждаю  
Директор ООО «Центр питания»  
*Р. Абдрахманова* Р.И.



Основное 2-х недельное меню  
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)  
с 5 по 11 класс, в том числе для  
категории ММС, ОВЗ, ДИ на осенне-зимний  
период 2022-2023 учебного года  
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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




Сезон: **Осень-зима**  
 Категория: **Учащиеся 5-11 классы**  
 Диета:

**на 1-3 ая неделя/Понедельник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22154                | Салат из моркови   | 70           | 1,42                 | 1,4          | 15,75         | 84                 |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая   | 130          | 7,28                 | 4,68         | 29,99         | 194                |
| КП22234                | Фрикадельки из птицы в томатном соусе  | 60/40        | 0,28                 | 1,19         | 1,77          | 19                 |
| 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           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>552</b>   | <b>15,68</b>         | <b>13,9</b>  | <b>94,01</b>  | <b>574</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22156                | Суп картофельный с лапшой домашней   | 250          | 3,33                 | 11,67        | 50            | 305                |
| КП22155                | Плов из куриного филе  | 230          | 23,61                | 23,92        | 23,31         | 353                |
| 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           | 9,1                  | 9,28         | 56            | 350                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 3            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>803</b>   | <b>42,85</b>         | <b>51,59</b> | <b>179,61</b> | <b>1 301</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 355</b> | <b>58,52</b>         | <b>65,48</b> | <b>273,61</b> | <b>1 875</b>       |

**на 1-3 ая неделя/Вторник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22105                | Каша "Дружба" молочная   | 200          | 6,27                 | 8,13         | 33,47         | 232                |
| КП22099                | Кофейный напиток с молоком   | 200          | 2,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 |
| КП22206                | Бутерброд с сыром  | 50/12        | 10,08                | 5,58         | 28,06         | 190                |
| КП22153                | Фрукты свеж.(шт.)  | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>564</b>   | <b>19,15</b>         | <b>16,41</b> | <b>81,53</b>  | <b>538</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22161                | Салат из белокачанной капусты  | 70           | 1,58                 | 1,23         | 15,75         | 74                 |
| КП22211                | Уха с крупой   | 230/20       | 5,84                 | 1,34         | 13,84         | 91                 |
| КП22015                | Запеканка картофельная с курицей В2  | 160          | 15,29                | 17,06        | 17,95         | 288                |
| КП22007                | Напиток яблочный   | 200          |                      | 2,56         | 19            | 67                 |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 9,1                  | 9,28         | 56            | 350                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 3            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>803</b>   | <b>38,3</b>          | <b>38,09</b> | <b>162,54</b> | <b>1 120</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 367</b> | <b>57,45</b>         | <b>54,5</b>  | <b>244,07</b> | <b>1 658</b>       |

## на 1-3 ая неделя/Среда

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22170                | Салат из свеклы  | 60           | 0,75                 | 4,35         | 4,8           | 63                 |
| КП22176                | Картофельное пюре  | 170          | 0,57                 | 2,83         | 22,81         | 135                |
| КП22127                | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами   | 70           | 4,67                 | 5,37         | 2,18          | 101                |
| 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           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>552</b>   | <b>12,68</b>         | <b>19,18</b> | <b>76,29</b>  | <b>576</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22221                | Суп картофельный с бобовыми и гречками   | 230          | 6,9                  | 3,99         | 38,33         | 230                |
| КП22167                | Макароны отварные с маслом   | 150          | 3,72                 | 4,73         | 32,78         | 202                |
| КП22077                | Биточки мясные с соусом томатным   | 60/40        | 7,5                  | 7,2          | 23            | 189                |
| КП22005                | Компот из свежесзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                 | 200          | 1,8                  | 0,09         | 3,19          | 61                 |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 9,1                  | 9,28         | 56            | 350                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 3            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>803</b>   | <b>35,52</b>         | <b>31,91</b> | <b>193,29</b> | <b>1 282</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 355</b> | <b>48,2</b>          | <b>51,08</b> | <b>269,58</b> | <b>1 857</b>       |

## на 1-3 ая неделя/Четверг

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22154                | Салат из моркови   | 100          | 2,03                 | 2            | 22,5          | 120                |
| КП22155                | Плов из куриного филе  | 200          | 20,53                | 20,8         | 20,27         | 307                |
| 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           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>552</b>   | <b>31,06</b>         | <b>34,43</b> | <b>100,77</b> | <b>752</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22170                | Салат из свеклы  | 50           | 0,63                 | 3,62         | 4             | 53                 |
| КП22190                | Суп с пшенной крупой   | 250          | 2,17                 | 5,67         | 48,33         | 298                |
| КП22234                | Фрикадельки из птицы в томатном соусе  | 60/40        | 0,28                 | 1,19         | 1,77          | 19                 |
| КП22176                | Картофельное пюре  | 110          | 0,37                 | 1,83         | 14,76         | 87                 |
| 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           | 9,1                  | 9,28         | 56            | 350                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬЙОД                | Соль йодированная  | 3            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>833</b>   | <b>20,04</b>         | <b>28,27</b> | <b>192,36</b> | <b>1 167</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 385</b> | <b>51,1</b>          | <b>62,69</b> | <b>293,13</b> | <b>1 919</b>       |

## на 1-3 ая неделя/Пятница

| № рец.         | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|
|                |                                       |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |
| 1              | 2                                     | 3            | 4                    | 5    | 6        | 7                  |
| <b>Завтрак</b> |                                       |              |                      |      |          |                    |
| КП22167        | Макароны отварные с маслом            | 200          | 4,96                 | 6,3  | 43,7     | 269                |
| КП22230        | Тефтели из говядины с соусом томатным | 60/40        | 8,3                  | 6,9  | 6        | 130                |
| КП22001        | Чай с лимоном и сахаром               | 200          | 0,26                 | 0,05 | 0,25     | 4                  |

|                        |  |              |              |              |               |              |
|------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 6,5          | 6,62         | 40            | 250          |
| СОЛЬИОД                | Соль йодированная  | 2            |              |              |               |              |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>552</b>   | <b>20,02</b> | <b>19,88</b> | <b>89,95</b>  | <b>653</b>   |
| Обед                   |  |              |              |              |               |              |
| КП22039                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 250/5        | 19           | 19,6         | 41            | 173          |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая   | 130          | 7,28         | 4,68         | 29,99         | 194          |
| КП22178                | Котлеты куриные с подливом овощным   | 60/40        | 13           | 8,7          | 10,2          | 161          |
| КП22169                | Кисель фруктовый   | 200          |              |              | 20            | 76           |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 9,1          | 9,28         | 56            | 350          |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5          | 6,62         | 40            | 250          |
| СОЛЬИОД                | Соль йодированная  | 3            |              |              |               |              |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>803</b>   | <b>54,88</b> | <b>48,88</b> | <b>197,19</b> | <b>1 204</b> |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 355</b> | <b>74,9</b>  | <b>68,76</b> | <b>287,14</b> | <b>1 857</b> |

**на 2-4 ая неделя/Понедельник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| Завтрак                |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22192                | Салат витаминный   | 100          | 1,5                  | 4,5          | 11            | 90                 |
| КП22256                | Каша рисовая с куриным филе  | 180          | 17,04                | 22,08        | 28,44         | 384                |
| КП22003                | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 |
| КП22203                | Бутерброд с маслом   | 50/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
| СОЛЬИОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>542</b>   | <b>21,15</b>         | <b>33,33</b> | <b>58,47</b>  | <b>621</b>         |
| Обед                   |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22033                | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной   | 250/5        | 2,17                 | 5            | 15,5          | 200                |
| КП22120                | Пюре гороховое   | 130          | 2,68                 | 1,56         | 24,44         | 120                |
| КП22077                | Биточки мясные с соусом томатным   | 60/40        | 7,5                  | 7,2          | 23            | 189                |
| КП22005                | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)                                     | 200          | 1,8                  | 0,09         | 3,19          | 61                 |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 9,1                  | 9,28         | 56            | 350                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЬИОД                | Соль йодированная  | 3            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>803</b>   | <b>29,75</b>         | <b>29,75</b> | <b>162,13</b> | <b>1 170</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 345</b> | <b>50,9</b>          | <b>63,08</b> | <b>220,6</b>  | <b>1 791</b>       |

**на 2-4 ая неделя/Вторник**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                  |
| Завтрак                |  |              |                      |              |              |                    |
| КП22104                | Каша пшеничная молочная  | 200/5        | 7,47                 | 8            | 36,53        | 241                |
| КП22152                | Сырники из творога с соусом молочным   | 60/30        | 11                   | 10,9         | 14,9         | 196                |
| КП22203                | Бутерброд с маслом   | 50/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53        | 120                |
| КП22089                | Какао с молоком  | 200          | 2,4                  | 2,3          | 10,2         | 69                 |
| СОЛЬИОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |              |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>562</b>   | <b>23,28</b>         | <b>27,95</b> | <b>74,16</b> | <b>626</b>         |
| Обед                   |  |              |                      |              |              |                    |
| КП22154                | Салат из моркови   | 70           | 1,42                 | 1,4          | 15,75        | 84                 |
| КП22051                | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной  | 250/5        | 21,67                | 26,67        | 63,33        | 322                |
| КП22225                | Картофель тушеный с куриным филе   | 160          | 8,64                 | 11,52        | 17,92        | 150                |
| КП22007                | Напиток яблочный   | 200          |                      | 2,56         | 19           | 67                 |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 9,1                  | 9,28         | 56           | 350                |

|                     |                   |              |              |              |               |              |
|---------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ХЛРЖЭЛВ             | Хлеб Дарницкий    | 50           | 6,5          | 6,62         | 40            | 250          |
| СОЛЫЙОД             | Соль йодированная | 3            |              |              |               |              |
| <b>Всего в Обед</b> |                   | <b>803</b>   | <b>47,33</b> | <b>58,05</b> | <b>212</b>    | <b>1 223</b> |
| <b>Всего в день</b> |                   | <b>1 365</b> | <b>70,61</b> | <b>86</b>    | <b>286,16</b> | <b>1 849</b> |

**на 2-4 ая неделя/Среда**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22252                | Жаркое по-домашнему  | 200          | 20,08                | 19,36        | 17,2          | 322                |
| КП22003                | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 |
| КП22202                | Бутерброд с маслом   | 40/10        | 2,41                 | 6,75         | 12,53         | 120                |
| КП22153                | Фрукты свеж.(шт.)  | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 |
| СОЛЫЙОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>552</b>   | <b>23,09</b>         | <b>26,51</b> | <b>46,03</b>  | <b>516</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22156                | Суп картофельный с лапшой домашней   | 250          | 3,33                 | 11,67        | 50            | 305                |
| КП22113                | Каша рисовая рассыпчатая с маслом  | 160          | 5,23                 | 3,95         | 32,96         | 214                |
| КП22127                | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами  | 70           | 4,67                 | 5,37         | 2,18          | 101                |
| 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           | 9,1                  | 9,28         | 56            | 350                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЫЙОД                | Соль йодированная  | 3            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>803</b>   | <b>29,13</b>         | <b>36,98</b> | <b>191,44</b> | <b>1 264</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 355</b> | <b>52,22</b>         | <b>63,49</b> | <b>237,47</b> | <b>1 780</b>       |

**на 2-4 ая неделя/Четверг**

| № рец.                 | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                        |  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |
| 1                      | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>Завтрак</b>         |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22173                | Каша гречневая рассыпчатая   | 200          | 11,2                 | 7,2          | 46,13         | 299                |
| КП22178                | Котлеты куриные с подливом овощным   | 60/40        | 13                   | 8,7          | 10,2          | 161                |
| КП22001                | Чай с лимоном и сахаром  | 200          | 0,26                 | 0,05         | 0,25          | 4                  |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЫЙОД                | Соль йодированная  | 2            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Завтрак</b> |  | <b>552</b>   | <b>30,96</b>         | <b>22,58</b> | <b>96,58</b>  | <b>714</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |              |                      |              |               |                    |
| КП22101                | Суп картофельный с бобовыми и гренками   | 230/20       | 7,5                  | 4,33         | 41,67         | 250                |
| КП22183                | Картофель отварной запеченный  | 170          | 3,4                  | 3,74         | 25,5          | 152                |
| КП22339                | Куриное филе, тушенное с овощами   | 60           | 13,62                | 17,56        | 2,24          | 222                |
| КП22180                | Инстантный напиток витаминизированный  | 200          | 4                    |              | 25            | 80                 |
| ХЛПШЭЛВ                | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 9,1                  | 9,28         | 56            | 350                |
| ХЛРЖЭЛВ                | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5                  | 6,62         | 40            | 250                |
| СОЛЫЙОД                | Соль йодированная  | 3            |                      |              |               |                    |
| <b>Всего в Обед</b>    |  | <b>803</b>   | <b>44,12</b>         | <b>41,53</b> | <b>190,41</b> | <b>1 304</b>       |
| <b>Всего в день</b>    |  | <b>1 355</b> | <b>75,08</b>         | <b>64,1</b>  | <b>287</b>    | <b>2 018</b>       |

**на 2-4 ая неделя/Пятница**

| № рец.         | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность |
|----------------|--|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|
|                |  |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |
| 1              | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6        | 7                  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |      |          |                    |
| КП22176        | Картофельное пюре                      | 200          | 0,67                 | 3,33 | 26,83    | 158                |
| КП22019        | Тефтели из говядины с подливом овощным | 60/40        | 8,6                  | 6,9  | 6        | 130                |

|   |  |              |               |               |                 |               |
|---|--|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|
| КП22151   | Напиток витаминизированный из свежемороженой 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           | 6,5           | 6,62          | 40              | 250           |
| СОЛЪЙОД   | Соль йодированная  | 2            |               |               |                 |               |
| <b>Всего в Завтрак</b>  |  | <b>552</b>   | <b>17,57</b>  | <b>16,95</b>  | <b>76,02</b>    | <b>599</b>    |
| <b>Обед</b>   |  |              |               |               |                 |               |
| КП22048   | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной  | 250/5        | 15            | 17            | 27              | 191           |
| КП22167   | Макаронные изделия отварные с маслом   | 130          | 3,22          | 4,1           | 28,41           | 175           |
| КП22234   | Фрикадельки из птицы в томатном соусе  | 60/40        | 0,28          | 1,19          | 1,77            | 19            |
| КП22007   | Напиток яблочный   | 200          |               | 2,56          | 19              | 67            |
| ХЛПШЭЛВ   | Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 70           | 9,1           | 9,28          | 56              | 350           |
| ХЛРЖЭЛВ   | Хлеб Дарницкий   | 50           | 6,5           | 6,62          | 40              | 250           |
| СОЛЪЙОД   | Соль йодированная  | 3            |               |               |                 |               |
| <b>Всего в Обед</b>   |  | <b>803</b>   | <b>34,1</b>   | <b>40,75</b>  | <b>172,18</b>   | <b>1 052</b>  |
| <b>Всего в день</b>   |  | <b>1 355</b> | <b>51,67</b>  | <b>57,69</b>  | <b>248,2</b>    | <b>1 651</b>  |
| <b>Итого</b>  |  |              | <b>590,65</b> | <b>636,88</b> | <b>2 646,95</b> | <b>18 254</b> |
| <b>Среднее за период</b>  |  |              | <b>59,07</b>  | <b>63,69</b>  | <b>264,69</b>   | <b>1 825</b>  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  |              | <b>12,94</b>  | <b>31,4</b>   | <b>58</b>       |               |