

Согласовано

Руководитель



*С.И. Золотухина*

Директор ООО «Центр питания»

Утверждаю

*Р.И. Абдрахманова*



## 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  
(Сахарный диабет)  
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 1-4 классы**  
Диета: **Сахарный диабет**

**на 1-Зая 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>						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	60	0,83	6	4,4	74
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4	115
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,66</b>	<b>79,53</b>	<b>41,31</b>	<b>385</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110
КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	170	16,24	1,45	8,58	117
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>630</b>	<b>21,43</b>	<b>6,23</b>	<b>40,75</b>	<b>309</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 140</b>	<b>37,09</b>	<b>85,76</b>	<b>82,06</b>	<b>694</b>

**на 1-Зая 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>						
СД00151	Каша пшённая молочная жидкая (б/сах.)	150/4	3,2	2,3	11,3	78
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>9,86</b>	<b>7,56</b>	<b>38,76</b>	<b>264</b>
<b>Обед</b>						
СД00020	Салат из белокачанной капусты на растительном масле (капуста,лук,морковь)(б/сах.)	60	0,9	1,8	2,85	32
КП22211	Уха с крупой	230/20	6,4	4,1	15,5	149
КП22021	Рагу овощное с курицей	130	7,15	7,15	9,56	133
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>17,14</b>	<b>14,16</b>	<b>42,3</b>	<b>392</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 172</b>	<b>27</b>	<b>21,72</b>	<b>81,05</b>	<b>656</b>

**на 1-Зая 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>						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,8	2,1	3,2	38
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	140	4,95	4,11	22,31	145
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84

КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>17,91</b>	<b>11,41</b>	<b>40,77</b>	<b>339</b>
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,6	6,4	32,6	219
КП22158	Капуста тушённая	130	0,26	4,94	9,49	100
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>18,15</b>	<b>19,61</b>	<b>80</b>	<b>589</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 190</b>	<b>36,06</b>	<b>31,02</b>	<b>120,77</b>	<b>928</b>

**на 1-Зая 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						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	100	1,38	10	7,33	123
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,97</b>	<b>16,43</b>	<b>42,22</b>	<b>427</b>
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50	1	2,63	4	48
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	4,6	3,68	28,52	164
КП22021	Рагу овощное с курицей	180	9,9	9,9	13,23	184
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>690</b>	<b>18,53</b>	<b>17,3</b>	<b>71,5</b>	<b>514</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 190</b>	<b>36,5</b>	<b>33,73</b>	<b>113,72</b>	<b>941</b>

**на 1-Зая 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	Макаронные отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>12,76</b>	<b>13,05</b>	<b>54,45</b>	<b>411</b>
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,6	5,2	8,1	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,24	3,52	19,12	124
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>680</b>	<b>21,53</b>	<b>18,53</b>	<b>51,81</b>	<b>448</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 170</b>	<b>34,29</b>	<b>31,58</b>	<b>106,26</b>	<b>859</b>

**на 2-4ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
СД00023	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко) (б/сах.)	100	2,03	5,15	8,32	88

КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	150	14,33	1,28	7,58	104
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>22,61</b>	<b>11,29</b>	<b>33,56</b>	<b>330</b>
<b>Обед</b>						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	2,4	5,3	17,2	128
КП22120	Пюре гороховое	130	13,33	3,64	32,04	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>690</b>	<b>26,02</b>	<b>17,21</b>	<b>87,16</b>	<b>613</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 192</b>	<b>48,62</b>	<b>28,5</b>	<b>120,71</b>	<b>943</b>

**на 2-4ая 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>						
СД00017	Каша пшеничная молочная (б/сах.)	150	6,6	5,1	18,5	146
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>23,86</b>	<b>20,86</b>	<b>51,06</b>	<b>481</b>
<b>Обед</b>						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	60	0,83	6	4,4	74
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	2	5,4	11,1	100
КП22312	Каша гречневая с мясом и овощами	140	13,22	6,69	27,07	212
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>630</b>	<b>18,74</b>	<b>19,2</b>	<b>56,95</b>	<b>465</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 132</b>	<b>42,6</b>	<b>40,06</b>	<b>108,01</b>	<b>945</b>

**на 2-4ая 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>						
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	23,88	5,28	16,86	163
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>30,54</b>	<b>10,54</b>	<b>44,32</b>	<b>348</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,61	3,68	17,17	110
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	130	3,47	2,95	21,23	144
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>660</b>	<b>18,23</b>	<b>11,93</b>	<b>55,27</b>	<b>419</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 162</b>	<b>48,77</b>	<b>22,48</b>	<b>99,58</b>	<b>767</b>

## на 2-4ая 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>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	4,4	23,9	155
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>20,89</b>	<b>14,11</b>	<b>47,49</b>	<b>389</b>
<b>Обед</b>						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	5,9	5	23,8	162
КП22158	Капуста тушённая	110	0,22	4,18	8,03	85
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	119
СД00008	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>630</b>	<b>21,87</b>	<b>15,53</b>	<b>49,02</b>	<b>446</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 110</b>	<b>42,76</b>	<b>29,64</b>	<b>96,51</b>	<b>835</b>

## на 2-4ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
КП22021	Рагу овощное с курицей	180	9,9	9,9	13,23	184
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>12,49</b>	<b>10,91</b>	<b>26,62</b>	<b>256</b>
<b>Обед</b>						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,4	5,1	8,3	88
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	120	3,2	2,72	19,6	133
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	8	69	4,4	115
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,59	1,01	12,79	71
<b>Всего в Обед</b>		<b>680</b>	<b>15,29</b>	<b>77,93</b>	<b>46,69</b>	<b>415</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 090</b>	<b>27,78</b>	<b>88,84</b>	<b>73,31</b>	<b>671</b>
<b>Итого</b>			<b>381,47</b>	<b>413,32</b>	<b>1 001,99</b>	<b>8 239</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>38,15</b>	<b>41,33</b>	<b>100,2</b>	<b>824</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>18,52</b>	<b>45,15</b>	<b>48,64</b>	

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

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

<b>на 1-Зая неделя/Понедельник</b>						
№ 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>						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	70	0,96	7	5,13	86
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4	115
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,01</b>	<b>81,16</b>	<b>47,9</b>	<b>431</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4	18,67	120
КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	230	21,97	1,96	11,62	159
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,25</b>	<b>7,4</b>	<b>49,54</b>	<b>383</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 260</b>	<b>45,27</b>	<b>88,56</b>	<b>97,43</b>	<b>815</b>

<b>на 1-Зая неделя/Вторник</b>						
№ 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>						
СД00151	Каша пшённая молочная жидкая (б/сах.)	200	4,27	3,07	15,07	104
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,32	1,68	21,32	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>11,79</b>	<b>8,67</b>	<b>46,79</b>	<b>313</b>
<b>Обед</b>						
СД00020	Салат из белокочанной капусты на растительном масле (капуста,лук,морковь)(б/сах.)	70	1,05	2,1	3,33	37
КП22211	Уха с крупой	230/20	6,4	4,1	15,5	149
КП22021	Рагу овощное с курицей	160	8,8	8,8	11,76	163
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>19,81</b>	<b>16,44</b>	<b>49,24</b>	<b>451</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 282</b>	<b>31,59</b>	<b>25,11</b>	<b>96,03</b>	<b>765</b>

<b>на 1-Зая неделя/Среда</b>						
№ 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>						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,2	3,15	4,8	57
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,01	4,99	27,09	176
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84

КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,23</b>	<b>13,68</b>	<b>51,41</b>	<b>413</b>
<b>Обед</b>						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230/20	7,6	6,4	32,6	219
КП22158	Капуста тушённая	150	0,3	5,7	10,95	116
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>740</b>	<b>19,06</b>	<b>20,7</b>	<b>85,73</b>	<b>628</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 280</b>	<b>39,29</b>	<b>34,38</b>	<b>137,14</b>	<b>1 041</b>

**на 1-Зая 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>						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	100	1,38	10	7,33	123
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4	3,4	24,5	166
КП22336	Гуляш из куриного филе	50	10,8	2,7	1,9	99
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,63</b>	<b>17,44</b>	<b>51,38</b>	<b>484</b>
<b>Обед</b>						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	50	1	2,63	4	48
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	5	4	31	178
КП22021	Рагу овощное с курицей	200	11	11	14,7	204
СД00006	Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>740</b>	<b>20,9</b>	<b>19,06</b>	<b>79,72</b>	<b>572</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 280</b>	<b>40,53</b>	<b>36,5</b>	<b>131,1</b>	<b>1 056</b>

**на 1-Зая 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>						
СД00017	Каша пшеничная молочная (б/сах.)	200	8,8	6,8	24,67	195
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,56</b>	<b>15,04</b>	<b>48,32</b>	<b>421</b>
<b>Обед</b>						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	6,2	9	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	3,81	20,71	134
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>22,95</b>	<b>20,16</b>	<b>58,57</b>	<b>498</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 260</b>	<b>43,51</b>	<b>35,2</b>	<b>106,89</b>	<b>919</b>

**на 2-4ая 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>						
СД00023	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоко) (б/сах.)	100	2,02	5,15	10,1	100

КП22284	Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	180	17,19	1,53	9,09	124
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,32	1,68	21,32	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>542</b>	<b>23,66</b>	<b>17,06</b>	<b>41,02</b>	<b>411</b>
<b>Обед</b>						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,5	6,4	19,3	149
КП22120	Пюре гороховое	130	13,33	3,64	32,04	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,98</b>	<b>18,64</b>	<b>93,52</b>	<b>658</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 262</b>	<b>50,64</b>	<b>35,7</b>	<b>134,54</b>	<b>1 068</b>

**на 2-4ая 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>						
СД00017	Каша пшеничная молочная (б/сах.)	200	8,8	6,8	24,67	195
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,32	1,68	21,32	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>24,24</b>	<b>28,08</b>	<b>63,17</b>	<b>590</b>
<b>Обед</b>						
СД00018	Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	70	0,96	7	5,13	86
КППФ051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	16	17,8	43	235
КП22312	Каша гречневая с мясом и овощами	160	15,11	7,64	30,93	243
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>35,63</b>	<b>33,89</b>	<b>97,72</b>	<b>666</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 282</b>	<b>59,87</b>	<b>61,97</b>	<b>160,88</b>	<b>1 256</b>

**на 2-4ая 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>						
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	31,84	7,04	22,48	217
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>35,82</b>	<b>17,48</b>	<b>51,62</b>	<b>439</b>
<b>Обед</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	4	18,67	120
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	160	4,27	3,63	26,13	177
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,57	4,2	1,87	84
СД00158	Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>20,12</b>	<b>13,27</b>	<b>65,92</b>	<b>485</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 272</b>	<b>55,94</b>	<b>30,75</b>	<b>117,54</b>	<b>925</b>



на 2-4ая 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>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,07	5,87	31,87	207
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23,52</b>	<b>15,91</b>	<b>59,72</b>	<b>464</b>
<b>Обед</b>						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230/20	8	6,1	33,2	219
КП22158	Капуста тушённая	170	0,34	6,46	12,41	131
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	12,96	5,28	2,28	119
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)(б/сах.)	200	0,2	0,06	2,12	10
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>24,96</b>	<b>19,24</b>	<b>67,07</b>	<b>573</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 260</b>	<b>48,48</b>	<b>35,15</b>	<b>126,79</b>	<b>1 037</b>

на 2-4ая 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>						
КП22021	Рагу овощное с курицей	200	11	11	14,7	204
КП22277	Чай (б/сах.)	200			0,6	2
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,46</b>	<b>12,34</b>	<b>32,36</b>	<b>300</b>
<b>Обед</b>						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	1,7	6,2	10,8	119
КП22265	Каша перловая рассыпчатая	130	3,47	2,95	21,23	144
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4	115
СД00159	Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8
ХБНУР02	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,46	1,34	17,06	94
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>16,72</b>	<b>79,59</b>	<b>55,09</b>	<b>480</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 160</b>	<b>31,18</b>	<b>91,93</b>	<b>87,45</b>	<b>781</b>
<b>Итого</b>			<b>446,28</b>	<b>475,27</b>	<b>1 195,78</b>	<b>9 662</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>44,63</b>	<b>47,53</b>	<b>119,58</b>	<b>966</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>18,48</b>	<b>44,27</b>	<b>49,5</b>	