



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____ /



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания» _____
/ Урманова Н.С./



Основное 2-х недельное меню

для обучающихся
1 – 4, 5-11 классов для категории
«Сахарный диабет»
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года
(срок реализации с 01.09.23-29.02.24)





УТВЕРЖДАЮ

Директор

Урманова Н.С.

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./



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



Сезон: **Осень-зима**

Возрастная категория: **ДИ сах.диабет 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/30/170/30) | 260 | 8,41 | 12,36 | 33,9 | 337 | КП22628 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 500 | 11,87 | 12,89 | 49,51 | 435 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,33 | 3,41 | 13,47 | 151 | КП22231 |
| Плов из куриного филе | 150 | 13,5 | 15,6 | 36 | 285 | КП22155 |
| Напиток яблочный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8 | СД00159 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 715 | 20,56 | 24,13 | 83,92 | 677 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,33 | 3,41 | 13,47 | 151 | КП22231 |
| Плов из куриного филе | 150 | 13,5 | 15,6 | 36 | 285 | КП22155 |
| Напиток яблочный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8 | СД00159 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в 2Обед 2 смена | 715 | 20,56 | 24,13 | 83,92 | 677 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/30/170/30) | 260 | 8,41 | 12,36 | 33,9 | 337 | КП22628 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 500 | 11,87 | 12,89 | 49,51 | 435 | |
| Всего в день | 2 430 | 64,86 | 74,04 | 266,85 | 2 225 | |

1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная (б/сах.) | 150 | 3,72 | 5,22 | 15,66 | 125 | СД00049 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Сыр порционный | 10 | 3 | 1,6 | 2 | 61 | Д04МА19 |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Завтрак | 500 | 10,32 | 7,7 | 42,42 | 364 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови на растительном масле (б/сах.) | 60 | 0,83 | 6 | 4,4 | 74 | СД00018 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200 | 3,73 | 5 | 16 | 160 | КП22032 |
| Азу из говядины с макаронами(150/45) | 195 | 12,65 | 10,87 | 26,54 | 264 | КП22635 |
| Напиток лимонный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | СД00157 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 720 | 22,54 | 26,5 | 89,88 | 722 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Салат из моркови на растительном масле (б/сах.) | 60 | 0,83 | 6 | 4,4 | 74 | СД00018 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200 | 3,73 | 5 | 16 | 160 | КП22032 |
| Азу из говядины с макаронами(150/45) | 195 | 12,65 | 10,87 | 26,54 | 264 | КП22635 |
| Напиток лимонный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | СД00157 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в 2Обед 2 смена | 720 | 22,54 | 26,5 | 89,88 | 722 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная (б/сах.) | 150 | 3,72 | 5,22 | 15,66 | 125 | СД00049 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Сыр порционный | 10 | 3 | 1,6 | 2 | 61 | Д04МА19 |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 500 | 10,32 | 7,7 | 42,42 | 364 | |
| Всего в день | 2 440 | 65,71 | 68,4 | 264,6 | 2 171 | |

1-ая неделя/Среда

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 5,43 | 5,67 | 23,8 | 233 | КП22173 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 90 | 8 | 6 | 11 | 161 | КП22177 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 510 | 16,63 | 12,15 | 50,76 | 490 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 5 | 4,16 | 15 | 129 | КП22038 |
| Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40) | 160 | 10,8 | 11,78 | 22,67 | 255 | КП22532 |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах.) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48 | СД00006 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 725 | 21,87 | 21,05 | 83,48 | 665 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 5 | 4,16 | 15 | 129 | КП22038 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40) | 160 | 10,8 | 11,78 | 22,67 | 255 | КП22532 |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах.) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48 | СД00006 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в 2Обед 2 смена | 725 | 21,87 | 21,05 | 83,48 | 665 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 5,43 | 5,67 | 23,8 | 233 | КП22173 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 90 | 8 | 6 | 11 | 161 | КП22177 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 510 | 16,63 | 12,15 | 50,76 | 490 | |
| Всего в день | 2 470 | 77 | 66,39 | 268,47 | 2 311 | |

1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная (б/сах.) | 170 | 4,31 | 6,69 | 16,55 | 143 | СД00062 |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90 | 5 | 4,65 | 14,2 | 146 | КП22564 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 510 | 12,51 | 11,82 | 46,71 | 385 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы на растительном масле | 60 | 1,5 | 4,5 | 30 | 114 | КП22170 |
| Суп,картофельный с лапшой домашней | 200 | 4,79 | 6,07 | 16 | 225 | КП22156 |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 175 | 10,31 | 9,24 | 15,56 | 206 | КП22547 |
| Компот из вишни (б/сах.) | 200 | | 0,1 | 2,2 | 10 | СД00158 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 700 | 21,82 | 24,52 | 87,8 | 707 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Салат из свеклы на растительном масле | 60 | 1,5 | 4,5 | 30 | 114 | КП22170 |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | 4,79 | 6,07 | 16 | 225 | КП22156 |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 175 | 10,31 | 9,24 | 15,56 | 206 | КП22547 |
| Компот из вишни (б/сах.) | 200 | | 0,1 | 2,2 | 10 | СД00158 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в 2Обед 2 смена | 700 | 21,82 | 24,52 | 87,8 | 707 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Каша манная молочная (б/сах.) | 170 | 4,31 | 6,69 | 16,55 | 143 | СД00062 |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90 | 5 | 4,65 | 14,2 | 146 | КП22564 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 510 | 12,51 | 11,82 | 46,71 | 385 | |
| Всего в день | 2 420 | 68,66 | 72,68 | 269,01 | 2 183 | |

1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из говядины | 160 | 7,47 | 8,64 | 20,27 | 230 | КП22475 |
| Кофейный напиток на молоке(без сахара) | 200 | 2,1 | 1,9 | 11 | 68 | ДО7ЖГБС |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Йогурт | 100 | 2,1 | 2,2 | 10 | 96 | КП22246 |
| Всего в Завтрак | 500 | 14,87 | 13,22 | 56,63 | 488 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) | 200 | 3,33 | 2,83 | 18,67 | 131 | КП22275 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,76 | 7,48 | 20,13 | 199 | КП22176 |
| Биточки рыбные с белым соусом | 90 | 9,94 | 6,4 | 21 | 203 | КП22630 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 715 | 22,27 | 21,32 | 84,44 | 686 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) | 200 | 3,33 | 2,83 | 18,67 | 131 | КП22275 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,76 | 7,48 | 20,13 | 199 | КП22176 |
| Биточки рыбные с белым соусом | 90 | 9,94 | 6,4 | 21 | 203 | КП22630 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в 2Обед 2 смена | 715 | 22,27 | 21,32 | 84,44 | 686 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Плов из говядины | 160 | 7,47 | 8,64 | 20,27 | 230 | КП22475 |
| Кофейный напиток на молоке(без сахара) | 200 | 2,1 | 1,9 | 11 | 68 | ДО7ЖГБС |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Йогурт | 100 | 2,1 | 2,2 | 10 | 96 | КП22246 |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 500 | 14,87 | 13,22 | 56,63 | 488 | |
| Всего в день | 2 430 | 74,26 | 69,08 | 282,13 | 2 343 | |

2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 160 | 12 | 12,8 | 24 | 299 | КП22577 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Завтрак | 500 | 15,6 | 13,68 | 48,76 | 477 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 5 | 4,16 | 15 | 129 | КП22038 |
| Плов из куриного филе | 150 | 13,5 | 15,6 | 36 | 285 | КП22155 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр | 125 | | | 9 | 150 | ПОК0114 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Всего в Обед | 715 | 23,73 | 24,38 | 84,65 | 717 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 5 | 4,16 | 15 | 129 | КП22038 |
| Плов из куриного филе | 150 | 13,5 | 15,6 | 36 | 285 | КП22155 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 4 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр | 125 | | | 9 | 150 | ПОКО114 |
| Всего в 2Обед 2 смена | 715 | 23,73 | 24,38 | 84,65 | 717 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 160 | 12 | 12,8 | 24 | 299 | КП22577 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 500 | 15,6 | 13,68 | 48,76 | 477 | |
| Всего в день | 2 430 | 78,66 | 76,12 | 266,81 | 2 388 | |

2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каца рисовая молочная (б/сах.) | 200 | 5,73 | 7,73 | 18,13 | 185 | СД00050 |
| Омлет натуральный | 60 | 4,93 | 4,49 | 7,93 | 115 | КП22163 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 500 | 14,12 | 12,75 | 41,67 | 398 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 90 | 2,03 | 1,58 | 20,25 | 95 | КП22161 |
| Суп картофельный с бобовыми и гренками | 200 | 7,5 | 5 | 15,13 | 200 | КП22228 |
| Жаркое по-домашнему (говядина) | 150 | 6,6 | 9,9 | 23,16 | 258 | КП22252 |
| Напиток яблочный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8 | СД00159 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 705 | 21,46 | 21,2 | 84,19 | 712 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 90 | 2,03 | 1,58 | 20,25 | 95 | КП22161 |
| Суп картофельный с бобовыми и гренками | 200 | 7,5 | 5 | 15,13 | 200 | КП22228 |
| Жаркое по-домашнему (говядина) | 150 | 6,6 | 9,9 | 23,16 | 258 | КП22252 |
| Напиток яблочный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8 | СД00159 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в 2Обед 2 смена | 705 | 21,46 | 21,2 | 84,19 | 712 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Каша рисовая молочная (б/сах.) | 200 | 5,73 | 7,73 | 18,13 | 185 | СД00050 |
| Омлет натуральный | 60 | 4,93 | 4,49 | 7,93 | 115 | КП22163 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 500 | 14,12 | 12,75 | 41,67 | 398 | |
| Всего в день | 2 410 | 71,16 | 67,9 | 251,72 | 2 220 | |

2-ая неделя/Среда

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 5,43 | 5,67 | 23,8 | 233 | КП22173 |
| Биточки мясные с соусом томатным | 90 | 6,5 | 7,2 | 8 | 130 | КП22510 |
| Какао с молоком б/с | 200 | 2,4 | 0,3 | 18 | 73 | ДО7ЖДБС |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 510 | 17,53 | 13,65 | 65,16 | 530 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп с рисовой крупой | 200 | 2,13 | 2 | 13,33 | 135 | КП22260 |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30) | 215 | 12,4 | 11,9 | 36 | 344 | КП22633 |
| Компот из вишни (б/сах.) | 200 | | 0,1 | 2,2 | 10 | СД00158 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | ДО7ФРУК |
| Всего в Обед | 780 | 20,16 | 19,02 | 85,38 | 687 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Суп с рисовой крупой | 200 | 2,13 | 2 | 13,33 | 135 | КП22260 |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30) | 215 | 12,4 | 11,9 | 36 | 344 | КП22633 |
| Компот из вишни (б/сах.) | 200 | | 0,1 | 2,2 | 10 | СД00158 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | ДО7ФРУК |
| Всего в 2Обед 2 смена | 780 | 20,16 | 19,02 | 85,38 | 687 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 5,43 | 5,67 | 23,8 | 233 | КП22173 |
| Биточки мясные с соусом томатным | 90 | 6,5 | 7,2 | 8 | 130 | КП22510 |
| Какао с молоком б/с | 200 | 2,4 | 0,3 | 18 | 73 | ДО7ЖДБС |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 510 | 17,53 | 13,65 | 65,16 | 530 | |
| Всего в день | 2 580 | 75,38 | 65,33 | 301,08 | 2 435 | |

2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная (б/сах.) | 160 | 3,97 | 5,57 | 16,7 | 133 | СД00049 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | ДО72153 |
| Всего в Завтрак | 500 | 7,57 | 6,45 | 41,46 | 311 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 12,3 | 11,9 | 31,4 | 268 | КП22636 |
| Напиток лимонный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | СД00157 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Всего в Обед | 700 | 22,42 | 22,6 | 90,35 | 718 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| 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 | 12,3 | 11,9 | 31,4 | 268 | КП22636 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | КП22476 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в 2Обед 2 смена | 700 | 22,42 | 22,6 | 90,35 | 718 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная (б/сах.) | 160 | 3,97 | 5,57 | 16,7 | 133 | СД00049 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 500 | 7,57 | 6,45 | 41,46 | 311 | |
| Всего в день | 2 400 | 59,97 | 58,09 | 263,62 | 2 057 | |

2-ая неделя Пятница

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Картофельное пюре | 170 | 4,26 | 8,47 | 22,81 | 225 | КП22176 |
| Биточки рыбные с белым соусом | 90 | 9,94 | 6,4 | 21 | 203 | КП22630 |
| Чай (б/сах.) | 200 | 0,9 | 0,02 | 9,5 | 30 | СД00022 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 510 | 18,3 | 15,37 | 68,67 | 552 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 5 | 6,1 | 14 | 134 | КП22047 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 90 | 8 | 6 | 11 | 161 | КП22177 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 5 | 21 | 206 | КП22173 |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах.) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48 | СД00006 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 715 | 23,46 | 21,81 | 83,01 | 700 | |
| 2Обед 2 смена | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 5 | 6,1 | 14 | 134 | КП22047 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 90 | 8 | 6 | 11 | 161 | КП22177 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 5 | 21 | 206 | КП22173 |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах.) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48 | СД00006 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 82 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,43 | 4,2 | 10,61 | 69 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в 2Обед 2 смена | 715 | 23,46 | 21,81 | 83,01 | 700 | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | |
| Картофельное пюре | 170 | 4,26 | 8,47 | 22,81 | 225 | КП22176 |
| Биточки рыбные с белым соусом | 90 | 9,94 | 6,4 | 21 | 203 | КП22630 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в 2Полдник 2 смена | 510 | 17,66 | 15,4 | 59,42 | 506 | |

| | | | | | |
|---|---------------|---------------|-----------------|---------------|--|
| Итого | 718,55 | 692,43 | 2 728,38 | 22 817 | |
| Среднее за период | 71,85 | 69,24 | 272,84 | 2 282 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,6 | 27,31 | 47,83 | | |



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Урманова Н.С.

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С.



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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **ДИ сах.диаб.с 12 лет и ст**

1-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порионные(36/40/200/30) | 300 | 13 | 15,6 | 53 | 380 | КП22637 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 550 | 17,26 | 16,25 | 72,45 | 502 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 1,66 | 4,26 | 16,84 | 189 | КП22231 |
| Плов из куриного филе | 180 | 16,2 | 18,72 | 43,2 | 342 | КП22155 |
| Напиток яблочный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8 | СД00159 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 815 | 25,2 | 29,62 | 101,86 | 819 | |
| Всего в день | 1 365 | 42,46 | 45,87 | 174,31 | 1 320 | |

1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная (б/сах.) | 180 | 4,46 | 6,26 | 18,79 | 150 | СД00049 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Сыр порционный | 12 | 3,6 | 1,92 | 2,4 | 73 | Д04МА19 |
| Фрукты свеж.(шт.) | 110 | 0,44 | 0,44 | 9,68 | 90 | КП22153 |
| Всего в Завтрак | 552 | 12,5 | 9,22 | 50,67 | 433 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови на растительном масле (б/сах.) | 100 | 1,38 | 10 | 7,33 | 123 | СД00018 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 250 | 4 | 6,2 | 18 | 175 | КП22033 |
| Азу из говядины с макаронами(150/45) | 195 | 12,65 | 10,87 | 26,54 | 264 | КП22635 |
| Напиток лимонный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | СД00157 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 830 | 24,97 | 33,22 | 102,18 | 832 | |
| Всего в день | 1 382 | 37,47 | 42,44 | 152,86 | 1 265 | |

1-ая неделя/Среда

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,39 | 6,67 | 28 | 275 | КП22173 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 100 | 6 | 4,85 | 15 | 168 | КП22178 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 550 | 16,39 | 12,12 | 62,8 | 562 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 3,9 | 7,2 | 20,3 | 112 | КП22039 |
| Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60) | 230 | 10,2 | 7,9 | 11,5 | 325 | КП22638 |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах.) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48 | СД00006 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 865 | 21,78 | 21,73 | 84,98 | 765 | |
| Всего в день | 1 415 | 38,17 | 33,85 | 147,78 | 1 327 | |

1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная (б/сах.) | 200 | 5,07 | 7,87 | 19,47 | 168 | СД00062 |
| Сырники из творога с соусом молочным | 90 | 5 | 4,65 | 14,2 | 146 | КП22564 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 550 | 14,07 | 13,12 | 53,47 | 434 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы на растительном масле | 100 | 2,5 | 7,5 | 50 | 190 | КП22170 |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | 5,98 | 7,58 | 20 | 282 | КП22156 |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 175 | 10,31 | 9,24 | 15,56 | 206 | КП22547 |
| Компот из вишни (б/сах.) | 200 | | 0,1 | 2,2 | 10 | СД00158 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 810 | 25,63 | 30,56 | 119,18 | 886 | |
| Всего в день | 1 360 | 39,7 | 43,68 | 172,64 | 1 319 | |

1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из говядины | 210 | 9,8 | 11,34 | 26,6 | 302 | КП22475 |
| Кофейный напиток на молоке(без сахара) | 200 | 2,1 | 1,9 | 11 | 68 | ДО7ЖГБС |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | ХЛПШЭЛВ |
| Йогурт | 100 | 2,1 | 2,2 | 10 | 96 | КП22246 |
| Всего в Завтрак | 550 | 17,2 | 15,92 | 62,96 | 560 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250 | 4,17 | 3,53 | 23,33 | 163 | КП22275 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Картофельное пюре | 180 | 4,52 | 8,97 | 24,15 | 239 | КП22176 |
| Биточки рыбные с белым соусом | 100 | 11,1 | 10,87 | 29 | 265 | КП22631 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 815 | 26,62 | 29,51 | 108,5 | 867 | |
| Всего в день | 1 365 | 43,82 | 45,43 | 171,46 | 1 427 | |

2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 190 | 14,25 | 15,2 | 28,5 | 355 | КП22577 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 110 | 0,44 | 0,44 | 9,68 | 90 | КП22153 |
| Всего в Завтрак | 550 | 18,69 | 16,24 | 57,98 | 564 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 3,9 | 7,2 | 20,3 | 112 | КП22039 |
| Плов из куриного филе | 180 | 16,2 | 18,72 | 43,2 | 342 | КП22155 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр | 125 | | | 9 | 150 | ПОК0114 |
| Всего в Обед | 815 | 26,94 | 32,06 | 104,52 | 804 | |
| Всего в день | 1 365 | 45,63 | 48,3 | 162,5 | 1 368 | |

2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная (б/сах.) | 210 | 6,02 | 8,12 | 19,04 | 194 | СД00050 |
| Омлет натуральный | 90 | 7,4 | 6,74 | 11,9 | 173 | КП22163 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 550 | 17,68 | 15,51 | 50,39 | 489 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,25 | 1,75 | 22,5 | 105 | КП22161 |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250 | 7,6 | 6,4 | 32,6 | 219 | КП22221 |
| Жаркое по-домашнему (говядина) | 180 | 7,92 | 11,88 | 27,79 | 310 | КП22252 |
| Напиток яблочный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8 | СД00159 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 815 | 24,71 | 26,27 | 115,91 | 839 | |
| Всего в день | 1 365 | 42,39 | 41,78 | 166,3 | 1 328 | |

2-ая неделя/Среда

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,39 | 6,67 | 28 | 275 | КП22173 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Биточки мясные с соусом томатным | 100 | 1,4 | 4,73 | 4 | 115 | КП22077 |
| Какао с молоком б/с | 200 | 2,4 | 0,3 | 18 | 73 | Д07ЖДБС |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 550 | 14,19 | 12,3 | 69,2 | 580 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп с рисовой крупой | 250 | 2,67 | 2,5 | 16,67 | 168 | КП22260 |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40) | 240 | 3,72 | 5,6 | 26,98 | 215 | КП22639 |
| Компот из вишни (б/сах.) | 200 | | 0,1 | 2,2 | 10 | СД00158 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 875 | 13,63 | 14,74 | 86,07 | 673 | |
| Всего в день | 1 425 | 27,81 | 27,04 | 155,27 | 1 253 | |

2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная (б/сах.) | 190 | 4,71 | 6,61 | 19,84 | 158 | СД00049 |
| Чай (б/сах.) | 200 | | | 0,6 | 2 | КП22277 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 110 | 0,44 | 0,44 | 9,68 | 90 | КП22153 |
| Всего в Завтрак | 550 | 9,15 | 7,65 | 49,32 | 368 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 9,4 | 7,99 | 26,98 | 274 | КП22640 |
| Напиток лимонный (б/сах.) | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | СД00157 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 800 | 22,32 | 21,72 | 97,3 | 826 | |
| Всего в день | 1 350 | 31,48 | 29,38 | 146,62 | 1 194 | |

2-ая неделя/Пятница

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 5,02 | 9,97 | 26,83 | 265 | КП22176 |
| Биточки рыбные с белым соусом | 100 | 11,1 | 10,87 | 29 | 265 | КП22631 |
| Чай с лимоном (б/сах.) | 200 | 0,26 | 0,05 | 0,25 | 4 | КП22279 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | ХЛПШЭЛВ |
| Всего в Завтрак | 550 | 20,38 | 21,49 | 75,28 | 652 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250 | 6,1 | 7,11 | 15 | 204 | КП22048 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 100 | 6 | 4,85 | 15 | 168 | КП22178 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,75 | 6 | 25,2 | 247 | КП22173 |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах.) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48 | СД00006 |
| Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом | 45 | 3,6 | 0,54 | 17,28 | 106 | ХЛПШЭЛВ |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |

| | | | | | | |
|---|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--|
| Всего в Обед | 815 | 25,13 | 24,19 | 99,58 | 865 | |
| Всего в день | 1 365 | 45,5 | 45,68 | 174,86 | 1 516 | |
| Итого | | 394,43 | 403,44 | 1 624,59 | 13 318 | |
| Среднее за период | | 39,44 | 40,34 | 162,46 | 1 332 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 11,85 | 27,26 | 48,79 | | |