



Согласовано

Руководитель

МБОУ «СШ № 1 г. Стерлитамак РБ»
А.И. Байбурина



Утверждаю

Директор

ООО «ЦСП»

Р.В. Байбурина
/Байбурина Р.В./



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года
(срок реализации с 01.09.23-29.02.24)





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



Сезон: **Осень-Зима**
 Возрастная категория: **Уч-ся с 7-11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая с фрикадельками куриными под белым соусом/соленые огурцы порционные	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22628
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		12,87	12,89	49,51	479	
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	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед		20,76	24,13	94,8	714	
Всего в день		33,63	37,02	144,31	1 194	

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	150	6,08	10,2	25,1	233	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сыр порционный	10	3	1	2	41	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак		12,88	12,08	57,76	477	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	КП22032
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,1	12,4	26	250	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		22,38	24,23	99,63	709	
Всего в день		35,26	36,31	157,39	1 186	

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						
Картофельное пюре	170	3,97	7,81	22,81	176	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		15,17	15,47	57,72	470	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	КП222038
Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе	160	9	11,66	21	233	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед		20,63	22,03	99,53	713	
Всего в день		35,8	37,5	157,25	1 183	

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	170	4,27	6,64	19,82	155	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	5,47	14,2	201	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		12,67	12,59	55,88	478	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	0,45	0,6	18	99	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	11,86	13,07	14,89	197	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		21,71	21,24	87,08	718	
Всего в день		34,38	33,83	142,96	1 196	

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	5,44	7,72	20,27	219	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак		15,14	15,7	55,83	478	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		21,23	22,27	91,04	711	
Всего в день		36,37	37,98	146,87	1 189	

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	11,33	11,52	24	299	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак		15,13	12,4	54,66	502	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед		23,73	25,52	96,93	762	
Всего в день		38,86	37,92	151,59	1 264	

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	200	5,65	8,53	28	285	КП22109
Омлет натуральный	60	4,69	4,49	7,93	126	КП22163
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		14,81	13,56	51,54	554	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,57	10,35	95	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	4,2	3,2	34	162	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	8,4	11,4	18,12	253	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		20,16	20,9	99	706	
Всего в день		34,96	34,45	150,54	1 260	

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	3,91	3,56	23,3	204	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130	КП22510
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		15,01	15,34	56,86	497	

Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	20,8	104	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30)	215	11,2	9,74	26,98	301	КП222633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Шоколад молочный Аленка 20гр	20	1,4	6,8	10,6	110	ПОК0085
Всего в Обед		20,26	23,26	94,91	712	
Всего в день		35,27	38,6	151,77	1 209	

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	160	8,53	12,37	26,67	267	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак		12,33	13,25	57,33	470	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	12,06	13,25	32,6	272	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		21,26	20,73	95,38	724	
Всего в день		33,59	33,99	152,71	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	170	3,97	7,81	22,81	176	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак		15,93	14,44	59,42	567	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,62	5,98	8,76	197	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		23,3	20,97	92,9	802	
Всего в день		39,23	35,41	152,32	1 369	
Итого		357,35	363	1 507,71	12 242	
Среднее за период		35,74	36,3	150,77	1 224	
Минимальные нормативные значения		44	39	167	1 063	



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



Сезон: **Осень-Зима**
Возрастная категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные(36/40/200/30)	300	14,57	14,87	43,6	378	КП22637
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Всего в Завтрак		19,83	15,52	63,05	544	
*Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	4,27	16,83	188	КП22231
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед		25,41	29,63	113,47	856	
Всего в день		45,24	45,15	176,52	1 400	

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	180	7,3	12,24	30,12	279	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак		15,54	14,48	67,9	563	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,17	5	15,5	200	КП22033
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,1	12,4	26	250	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Всего в Обед		23,24	25,55	117,23	844	
Всего в день		38,77	40,03	185,14	1 407	

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						
Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	10,8	10,24	16	211	КП22178
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Всего в Завтрак		19,47	20,02	71,73	575	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6	7	17,2	150	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	12	22	273	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед		24,44	25,59	109,83	816	
Всего в день		43,91	45,61	181,57	1 391	

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	200	8,14	9,65	26,5	211	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	5,47	14,2	201	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Всего в Завтрак		17,34	15,72	66,4	557	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	100	0,75	1	30	165	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	11,86	13,07	14,89	197	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Всего в Обед		24,58	23,87	111,59	888	
Всего в день		41,92	39,59	177,99	1 445	

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	200	6,8	9,65	25,33	273	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак		17,3	17,75	64,73	556	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	6	5,83	21,48	158	КП22275
Картофельное пюре	180	4,2	8,27	24,15	186	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Всего в Обед		28,34	31,11	115,47	837	
Всего в день		45,64	48,86	180,2	1 394	

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	13,46	13,68	28,5	355	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак		18,1	14,72	63,88	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6	7	17,2	150	КП22039
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед		29,04	31,86	113,43	882	
Всего в день		47,14	46,58	177,31	1 472	

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	210	5,94	8,96	29,4	300	КП22109
Омлет натуральный	90	7,04	6,74	11,9	189	КП22163
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Всего в Завтрак		18,24	16,35	60,75	655	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,25	1,75	11,5	105	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	5,2	5,14	21,6	219	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	10,08	13,68	21,74	304	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Всего в Обед		24,67	26,81	99,48	872	
Всего в день		42,91	43,16	160,23	1 526	

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	4,6	4,19	27,41	240	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	8,1	9,4	36	165	КП22077
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Всего в Завтрак		17,1	16,49	92,81	592	

Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	26	130	КП22260
Макароньы отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)	240	13	10,9	27	375	КП22639
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Шоколад молочный Аленка 20гр	20	1,4	6,8	10,6	110	ПОК0085
Всего в Обед		24,21	26,44	108,23	859	
Всего в день		41,31	42,93	201,05	1 451	

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	190	10,13	14,69	31,67	317	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак		14,77	15,73	67,05	552	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13	13,6	33	315	КП22640
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед		24,77	23,32	105,39	868	
Всего в день		39,55	39,05	172,43	1 420	

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	4,67	9,18	26,83	207	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Всего в Завтрак		21,03	20,7	75,28	638	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	10,8	10,24	16	211	КП22178
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,14	3,77	24,67	216	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00129
Всего в Обед		24,42	24,75	113,46	829	
Всего в день		45,45	45,45	188,74	1 467	
Итого		431,83	436,41	1 801,17	14 372	
Среднее за период		43,18	43,64	180,12	1 437	
Минимальные нормативные значения		45	46	192	1 292	