



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурий И.Р."/

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



Сезон: **Осень-Зима**
Возрастная категория: **Начальные классы**

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
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	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 2Обед 2 смена	715	20,76	24,13	94,8	714	
2Полдник 2 смена						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/огурцы соленые порционно (36/30/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22686
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 2Полдник 2 смена	500	12,87	12,89	49,51	479	
Всего в день	1 215	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	720	22,38	24,23	99,63	709	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	500	12,88	12,08	57,76	477	
Всего в день	1 220	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
2Обед 2 смена						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	КП22038
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 2Обед 2 смена	725	20,63	22,03	99,53	713	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	510	15,17	15,47	57,72	470	
Всего в день	1 235	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	700	21,71	21,24	87,08	718	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	510	12,67	12,59	55,88	478	
Всего в день	1 210	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	715	21,23	22,27	91,04	711	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	500	15,14	15,7	55,83	478	
Всего в день	1 215	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	715	23,73	25,52	96,93	762	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	500	15,13	12,4	54,66	502	
Всего в день	1 215	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
2Обед 2 смена						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,58	10,35	95	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	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 2Обед 2 смена	705	20,16	20,9	99	706	
2Полдник 2 смена						
Каша рисовая молочная	200	5,65	8,53	28	285	КП22109
Выпечка в ассортименте	100	7,8	8,6	52,6	318	ДО7ТБ19
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 2Полдник 2 смена	540	17,91	17,66	96,21	746	
Всего в день	1 245	38,07	38,56	195,21	1 452	

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
2Обед 2 смена						
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	КП22633
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 2Обед 2 смена	780	20,26	23,26	94,91	712	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	510	15,01	15,34	56,86	497	
Всего в день	1 290	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	700	21,26	20,73	95,38	724	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	500	12,33	13,25	57,33	470	
Всего в день	1 200	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	715	23,3	20,97	92,9	802	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	510	15,93	14,44	59,42	567	
Всего в день	1 225	39,23	35,41	152,32	1 369	
Итого		360,46	367,11	1 552,38	12 434	
Среднее за период		36,05	36,71	155,24	1 243	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,6	26,57	49,94		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./

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



Сезон: **Осень-Зима**
Возрастная категория: **Старшие классы**

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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	815	25,41	29,63	113,47	856	
2Полдник 2 смена						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/огурцы соленые порционно(36/40/200/30)	300	13	15,6	53	380	КП22687
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 2Полдник 2 смена	550	18,26	16,25	72,45	546	
Всего в день	1 365	43,67	45,88	185,92	1 402	

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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	830	23,24	25,55	117,23	844	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	552	15,54	14,48	67,9	563	
Всего в день	1 382	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	865	24,44	25,59	109,83	816	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	550	19,47	20,02	71,73	575	
Всего в день	1 415	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	810	24,58	23,87	111,59	888	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	550	17,34	15,72	66,4	557	
Всего в день	1 360	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	815	28,34	31,11	115,47	837	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	550	17,3	17,75	64,73	556	
Всего в день	1 365	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
2Обед 2 смена						
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 2Обед 2 смена	815	29,04	31,86	113,43	882	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	550	18,1	14,72	63,88	590	
Всего в день	1 365	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
2Обед 2 смена						
Салат из белокачанной 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 2Обед 2 смена	815	24,67	26,81	99,48	872	
2Полдник 2 смена						
Каша рисовая молочная	210	5,94	8,96	29,4	300	КП22109
Выпечка в ассортименте	100	7,8	8,6	52,6	318	Д07ТБ19
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 2Полдник 2 смена	560	19	18,21	101,45	784	
Всего в день	1 375	43,67	45,02	200,93	1 655	

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
2Обед 2 смена						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	26	130	КП22260
Макароны 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 (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
Шоколад молочный Аленка 20гр	20	1,4	6,8	10,6	110	ПОК0085
Всего в 2Обед 2 смена	875	24,21	26,44	108,23	859	
2Полдник 2 смена						
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 2Полдник 2 смена	550	17,1	16,49	92,81	592	
Всего в день	1 425	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
2Обед 2 смена						
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 (B1, B2, E) 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 2Обед 2 смена	800	24,77	23,32	105,39	868	
2Полдник 2 смена						
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 (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 2Полдник 2 смена	550	14,77	15,73	67,05	552	
Всего в день	1 350	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
2Обед 2 смена						
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 (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 2Обед 2 смена	815	24,42	24,75	113,46	829	
2Полдник 2 смена						
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 (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	0000065
Всего в 2Полдник 2 смена	550	21,03	20,7	75,28	638	
Всего в день	1 365	45,45	45,45	188,74	1 467	
Итого		431,02	439	1 851,27	14 503	
Среднее за период		43,1	43,9	185,13	1 450	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,89	27,24	51,06		

