



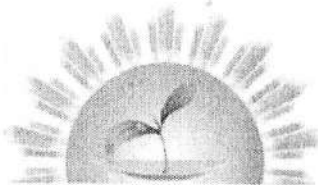
*М.У.С. Н.Н. Байбура*  
*С.М.С. 26*  
*Стерлитамакский район*

Утверждаю  
Директор ООО «Центр  
социального питания»  
/ Байбурин 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





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального  
/Байбурий А.В.

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,87</b>	<b>12,89</b>	<b>49,51</b>	<b>479</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,76</b>	<b>24,13</b>	<b>94,8</b>	<b>714</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>33,63</b>	<b>37,02</b>	<b>144,31</b>	<b>1 194</b>	

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,88</b>	<b>12,08</b>	<b>57,76</b>	<b>477</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>22,38</b>	<b>24,23</b>	<b>99,63</b>	<b>709</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 220</b>	<b>35,26</b>	<b>36,31</b>	<b>157,39</b>	<b>1 186</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,17</b>	<b>15,47</b>	<b>57,72</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>20,63</b>	<b>22,03</b>	<b>99,53</b>	<b>713</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 235</b>	<b>35,8</b>	<b>37,5</b>	<b>157,25</b>	<b>1 183</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,67</b>	<b>12,59</b>	<b>55,88</b>	<b>478</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,71</b>	<b>21,24</b>	<b>87,08</b>	<b>718</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 210</b>	<b>34,38</b>	<b>33,83</b>	<b>142,96</b>	<b>1 196</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,14</b>	<b>15,7</b>	<b>55,83</b>	<b>478</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>21,23</b>	<b>22,27</b>	<b>91,04</b>	<b>711</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>36,37</b>	<b>37,98</b>	<b>146,87</b>	<b>1 189</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,13</b>	<b>12,4</b>	<b>54,66</b>	<b>502</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>23,73</b>	<b>25,52</b>	<b>96,93</b>	<b>762</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>38,86</b>	<b>37,92</b>	<b>151,59</b>	<b>1 264</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	200	5,65	8,53	28	285	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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,91</b>	<b>17,66</b>	<b>96,21</b>	<b>746</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>20,16</b>	<b>20,9</b>	<b>99</b>	<b>706</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 245</b>	<b>38,07</b>	<b>38,56</b>	<b>195,21</b>	<b>1 452</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,01</b>	<b>15,34</b>	<b>56,86</b>	<b>497</b>	

Обед						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>780</b>	<b>20,26</b>	<b>23,26</b>	<b>94,91</b>	<b>712</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 290</b>	<b>35,27</b>	<b>38,6</b>	<b>151,77</b>	<b>1 209</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,33</b>	<b>13,25</b>	<b>57,33</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,26</b>	<b>20,73</b>	<b>95,38</b>	<b>724</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 200</b>	<b>33,59</b>	<b>33,99</b>	<b>152,71</b>	<b>1 194</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,93</b>	<b>14,44</b>	<b>59,42</b>	<b>567</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>23,3</b>	<b>20,97</b>	<b>92,9</b>	<b>802</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 225</b>	<b>39,23</b>	<b>35,41</b>	<b>152,32</b>	<b>1 369</b>	
<b>Итого</b>		<b>360,46</b>	<b>367,11</b>	<b>1 552,38</b>	<b>12 434</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>36,05</b>	<b>36,71</b>	<b>155,24</b>	<b>1 243</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,6</b>	<b>26,57</b>	<b>49,94</b>		



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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,26</b>	<b>16,25</b>	<b>72,45</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>25,41</b>	<b>29,63</b>	<b>113,47</b>	<b>856</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>43,67</b>	<b>45,88</b>	<b>185,92</b>	<b>1 402</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>15,54</b>	<b>14,48</b>	<b>67,9</b>	<b>563</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>830</b>	<b>23,24</b>	<b>25,55</b>	<b>117,23</b>	<b>844</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 382</b>	<b>38,77</b>	<b>40,03</b>	<b>185,14</b>	<b>1 407</b>	



## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,47</b>	<b>20,02</b>	<b>71,73</b>	<b>575</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>865</b>	<b>24,44</b>	<b>25,59</b>	<b>109,83</b>	<b>816</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 415</b>	<b>43,91</b>	<b>45,61</b>	<b>181,57</b>	<b>1 391</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,34</b>	<b>15,72</b>	<b>66,4</b>	<b>557</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>24,58</b>	<b>23,87</b>	<b>111,59</b>	<b>888</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 360</b>	<b>41,92</b>	<b>39,59</b>	<b>177,99</b>	<b>1 445</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Плов из говядины	170	5,78	8,21	21,53	232	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,28</b>	<b>16,31</b>	<b>60,93</b>	<b>515</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>28,34</b>	<b>31,11</b>	<b>115,47</b>	<b>837</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 335</b>	<b>44,62</b>	<b>47,41</b>	<b>176,4</b>	<b>1 353</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>14,72</b>	<b>63,88</b>	<b>590</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>29,04</b>	<b>31,86</b>	<b>113,43</b>	<b>882</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>47,14</b>	<b>46,58</b>	<b>177,31</b>	<b>1 472</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>18,21</b>	<b>101,45</b>	<b>784</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты	100	2,25	1,75	11,5	105	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гренками	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>24,67</b>	<b>26,81</b>	<b>99,48</b>	<b>872</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 375</b>	<b>43,67</b>	<b>45,02</b>	<b>200,93</b>	<b>1 655</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,1</b>	<b>16,49</b>	<b>92,81</b>	<b>592</b>	



Обед						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>875</b>	<b>24,21</b>	<b>26,44</b>	<b>108,23</b>	<b>859</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 425</b>	<b>41,31</b>	<b>42,93</b>	<b>201,05</b>	<b>1 451</b>	

**2-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,77</b>	<b>15,73</b>	<b>67,05</b>	<b>552</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,77</b>	<b>23,32</b>	<b>105,39</b>	<b>868</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 350</b>	<b>39,55</b>	<b>39,05</b>	<b>172,43</b>	<b>1 420</b>	

**2-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,03</b>	<b>20,7</b>	<b>75,28</b>	<b>638</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>24,42</b>	<b>24,75</b>	<b>113,46</b>	<b>829</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 365</b>	<b>45,45</b>	<b>45,45</b>	<b>188,74</b>	<b>1 467</b>	
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>437,56</b>	<b>1 847,47</b>	<b>1 462</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>43</b>	<b>43,76</b>	<b>184,75</b>	<b>1 446</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,89</b>	<b>27,23</b>	<b>51,1</b>		

