Согласовано
Руководитель МАОУ «СОШ №24
Бурмина О.Б.

Утверждаю
Директор ООО «Центр социального питания»
Байгурин 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
зимний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.01.23-28.02.23)

Отдел питания - +7937 8628985

ООО "ЦСП"
Главный технолог

УТВЕРЖДАЮ:
Директор **ООО "Центр социального**
/Байбурин Р.В./

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

Сезон: **Осень-Зима**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22379	Каша гречневая рассыпчатая с фрикадельками из птицы под соусом томатным	260	11,6	12,3	36,1	375
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77
	Всего в Завтрак	**500**	**15**	**12,78**	**57,96**	**479**
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,37	6,3	24,53	192
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	185	8,21	9,59	26,72	300
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**700**	**20,71**	**20,85**	**93,28**	**707**
	Всего в день	**1 200**	**35,71**	**33,63**	**151,24**	**1 186**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	7,88	7,26	17	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22205	Бутерброд с сыром	50	2,6	3	21	153
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
	Всего в Завтрак	**500**	**13,28**	**13,96**	**58**	**529**
	Обед					
КП22316	Свекольник со сметаной	230	4,3	6	18	156
КП22389	Жаркое по-домашнему из куриного филе	190	10,45	11,97	21,85	323
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**705**	**21,58**	**22,83**	**89,17**	**719**
	Всего в день	**1 205**	**34,86**	**36,79**	**147,17**	**1 248**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	260	11,2	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77

	Всего в Завтрак	**500**	**14,6**	**14,63**	**52,16**	**484**
	Обед					
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	5	7	21	180
КП22390	Макароны отварные с биточками мясными под соусом томатным	235	10	9,2	38,6	320
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**750**	**22,03**	**21,15**	**91,51**	**734**
	Всего в день	**1 250**	**36,63**	**35,78**	**143,67**	**1 217**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22377	Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе	260	7,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77
	Всего в Завтрак	**500**	**13**	**13,98**	**55,36**	**519**
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	6,09	4,6	97
КП22391	Каша гречневая рассыпчатая с котлетами куриными под овощным подливом	235	11	11,9	40,2	366
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**750**	**23,58**	**22,86**	**96,52**	**711**
	Всего в день	**1 250**	**36,58**	**36,84**	**151,88**	**1 230**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22400	Макароны отварные с тефтелями под подливом овощным	260	10,2	13	42	346
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	0,6	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77
	Всего в Завтрак	**500**	**14**	**13,53**	**57,61**	**471**
	Обед					
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	2,4	5,3	17,2	128
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	12	13,11	14	298
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**715**	**22,23**	**23,32**	**90,42**	**709**
	Всего в день	**1 215**	**36,23**	**36,85**	**148,03**	**1 179**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

КП22395	Каша гречневая рассыпчатая с котлетами куриными под овощным подливом	250	10	6	34	332
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в Завтрак	**500**	**12,61**	**12,75**	**53,03**	**479**
	Обед					
КП22053	Рассольник домашний со сметаной	200	4,59	6,19	11,56	145
КП22401	Макароны отварные с тефтелями под подливом овощным	215	9,6	10,3	40,6	360
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**700**	**21,22**	**21,44**	**84,07**	**739**
	Всего в день	**1 200**	**33,83**	**34,19**	**137,1**	**1 218**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22103	Каша пшеничная молочная	170	3,4	3,63	11,33	171
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,1	4,55	16	152
КП22205	Бутерброд с сыром	50	2,6	3	21	153
	Всего в Завтрак	**520**	**13,5**	**13,48**	**58,53**	**545**
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,37	6,3	24,53	192
КП22389	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	11	12,6	23	340
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**715**	**23,5**	**23,86**	**89,55**	**747**
	Всего в день	**1 235**	**37**	**37,34**	**148,09**	**1 292**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22195	Макароные изделия, с тёртым с сыром	150	11,25	7,5	30	243
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
	Всего в Завтрак	**500**	**14,26**	**14,65**	**58,83**	**472**
	Обед					
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	230	3,05	3,1	18,74	95
КП22330	Каша рисовая вязкая с рыбой тушенной под соусом томатным	200	12,66	12,44	18	330
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**715**	**23,54**	**20,45**	**95,96**	**708**
	Всего в день	**1 215**	**37,8**	**35,1**	**154,79**	**1 179**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

	Завтрак					
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	260	11,54	13,48	37,56	422
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	0,6	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77
	Всего в Завтрак	**500**	**15,34**	**14,01**	**53,17**	**547**
	Обед					
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	5	7	21	180
КП22398	Сложный гарнир: каша гречнавая рассыпчатая, мясная подлива, свекла отварная	200	9,4	11	28	321
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**715**	**21,23**	**22,86**	**98,32**	**741**
	Всего в день	**1 215**	**36,57**	**36,87**	**151,49**	**1 287**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22405	Картофельное пюре с тефтелями из говядины под овощным подливом	260	8,9	12,66	34	377
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	77
	Всего в Завтрак	**500**	**12,3**	**13,14**	**55,86**	**481**
	Обед					
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	6,52	6,66	13,91	136
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	3,15	21	215
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	4,59	5,61	31	125
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	55	4,4	0,66	21,12	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	10,6	67
	Всего в Обед	**735**	**21,86**	**20,37**	**97,82**	**709**
	Всего в день	**1 235**	**34,16**	**33,51**	**153,68**	**1 190**
	Итого		**359,37**	**356,89**	**1 487,13**	**12 226**
	Среднее за период		**35,94**	**35,69**	**148,71**	**1 223**
	Минимальные нормативные значения		**44**	**39**	**167**	**1 063**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Центр социального

/Байбурин Р.Я./

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

Сезон: **Осень-Зима**

Категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22454	Каша гречневая рассыпчатая с фрикадельками из птицы под соусом томатным	300	13,38	14,19	41,65	387
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	96
	Всего в Завтрак	**550**	**17,58**	**14,79**	**67,35**	**510**
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,83	6,85	26,67	208
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	230	10,21	11,92	33,22	373
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**800**	**25,99**	**26,71**	**114,74**	**871**
	Всего в день	**1 350**	**43,57**	**41,5**	**182,09**	**1 381**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
	Всего в Завтрак	**562**	**19,15**	**17,41**	**81,53**	**573**
	Обед					
КП22317	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135
КП22389	Жаркое по-домашнему из куриного филе	230	12,65	14,49	26,45	391
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**800**	**24,9**	**28,63**	**104,2**	**839**
	Всего в день	**1 362**	**44,05**	**46,04**	**185,73**	**1 412**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22385	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	300	4,28	1,2	24,95	140
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	96

	Всего в Завтрак	**550**	**8,48**	**1,8**	**50,65**	**285**
	Обед					
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	5,25	4	23,91	120
КП22393	Макароны отварные с биточками мясными под соусом томатным	265	12	10,2	41,6	260
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**835**	**27,1**	**22,13**	**110,25**	**687**
	Всего в день	**1 385**	**35,58**	**23,93**	**160,9**	**950**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22456	Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе	300	11,31	9,81	28,38	423
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	96
	Всего в Завтрак	**550**	**17,31**	**15,41**	**65,58**	**594**
	Обед					
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6,25	6,62	5	105
КП22395	Каша гречневая рассыпчатая с котлетами куриными под овощным подливом	265	10,6	6,36	36,04	352
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**835**	**26,5**	**20,82**	**105,59**	**779**
	Всего в день	**1 385**	**43,81**	**36,23**	**171,17**	**1 373**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22402	Макароны отварные с тефтелями под подливом овощным	305	9,6	10,3	40,6	216
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	0,6	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	96
	Всего в Завтрак	**555**	**14,2**	**10,95**	**60,05**	**360**
	Обед					
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,17	5	15,5	200
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	13,8	15,08	16,1	343
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**800**	**26,62**	**27,97**	**103,65**	**899**
	Всего в день	**1 355**	**40,82**	**38,92**	**163,7**	**1 259**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

КП22404	Каша гречневая рассыпчатая с котлетами куриными под овощным подливом	305	12	12	42	270
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	60	2,89	8,1	15,04	144
	Всего в Завтрак	**565**	**15,09**	**20,1**	**63,54**	**441**
	Обед					
КП22054	Рассольник домашний со сметаной	250	5,74	7,74	14,45	150
КП22397	Макароны отварные с тефтелями под подливом овощным	255	9,6	10,3	40,6	216
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**825**	**25,19**	**25,97**	**99,79**	**673**
	Всего в день	**1 390**	**40,28**	**46,07**	**163,32**	**1 114**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22104	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8	36,53	241
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,1	4,55	16	152
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
	Всего в Завтрак	**562**	**25,05**	**20,43**	**90,79**	**652**
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,83	6,85	26,67	208
КП22389	Жаркое по-домашнему из куриного филе	230	12,65	14,49	26,45	391
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**800**	**28,43**	**29,28**	**107,96**	**888**
	Всего в день	**1 362**	**53,48**	**49,71**	**198,75**	**1 540**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22195	Макароные изделия, с тёртым с сыром	200	15	10	40	323
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82
	Всего в Завтрак	**560**	**18,01**	**17,15**	**68,83**	**552**
	Обед					
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,32	3,37	20,37	103
КП22461	Каша рисовая взкая с рыбой тушенной под соусом томатным	230	18,06	9,2	52,09	363
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**800**	**32,03**	**20,46**	**144,5**	**822**
	Всего в день	**1 360**	**50,04**	**37,61**	**213,33**	**1 375**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

	Завтрак					
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	300	13,32	15,55	43,33	487
КП22001	Чай с лимоном с сахаром	200	0,6	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	96
	Всего в Завтрак	**550**	**17,92**	**16,2**	**62,78**	**631**
	Обед					
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	5,43	7,61	22,83	196
КП22399	Сложный гарнир: каша гречнавая рассыпчатая, мясная подлива, свекла отварная	230	10,3	14,3	42	290
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**800**	**25,38**	**29,75**	**126,97**	**799**
	Всего в день	**1 350**	**43,3**	**45,95**	**189,76**	**1 429**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22406	Картофельное пюре с тефтелями из говядины под овощным подливом	310	0,58	2,92	23,48	139
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	96
КП22406	Картофельное пюре с тефтелями из говядины под овощным подливом	310	0,58	2,92	23,48	139
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	96
	Всего в Завтрак	**1 120**	**9,56**	**7,04**	**98,36**	**524**
	Обед					
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	8,15	8,33	17,39	170
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	3,78	25,2	257
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	4,59	5,61	31	125
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,2	0,09	0,19	61
0000065	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	70	5,6	0,84	26,88	134
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	17,67	112
	Всего в Обед	**850**	**27,06**	**25,65**	**118,33**	**859**
	Всего в день	**1 970**	**36,62**	**32,69**	**216,69**	**1 383**
	Итого		**431,55**	**398,64**	**1 845,43**	**13 216**
	Среднее за период		**43,16**	**39,86**	**184,54**	**1 322**
	Минимальные нормативные значения		**45**	**46**	**192**	**1 292**