



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
Набуллин Р.Р.



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 весенне-летний период
2023-2024 учебного года





Д/техн. Аургазинск. рн школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон: **Весна-лето**
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
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	4,23	8,75	19,04	199	КП22891
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	12,68	13,5	48,64	472	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8,88	14,08	8,2	265	КП22231
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	700	23,88	23,41	84,3	715	
Всего в день	1 210	36,56	36,91	132,94	1 187	

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	5,8	9,82	17,34	358	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,6	12,3	51	587	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	9,35	12,65	14,1	147	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	700	20,79	23,85	93,82	707	
Всего в день	1 200	33,39	36,15	144,82	1 294	

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	180	4,82	4,1	11,63	194	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	7,88	8	12	161	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	520	15,9	12,58	48,69	488	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	6,5	13,3	29,6	247	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	250	КП22532
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	710	21,4	22,3	82,4	705	
Всего в день	1 230	37,3	34,88	131,09	1 193	

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	3,48	4,7	10	195	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	13,18	12,78	59,56	519	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	70	4,08	7,1	22,83	95	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	7,16	10,6	17,43	258	КП22547
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	700	20,03	24,37	85,16	735	
Всего в день	1 210	33,21	37,15	144,72	1 254	

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	150	5,61	6,58	13,53	192	КП22475
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	16,91	69	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	5	14	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	14,01	12,11	59,8	533	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,4	5,88	45,01	315	КП22275
Картофельное пюре	150	4,82	4,1	11,63	216	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	6,74	10,16	8,73	138	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	700	25,7	20,82	85,57	819	
Всего в день	1 290	39,71	32,93	145,37	1 352	

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						

Макаронны отварные с маслом	170	4,34	4,91	15,18	229	КП22566
Котлеты куриные с подливом овощным	90	7,88	8	12	161	КП22701
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	15,62	13,39	49,04	511	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	6,5	13,3	29,6	247	КП22038
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	700	24,07	24,88	98,7	779	
Всего в день	1 210	39,69	38,27	147,74	1 290	

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	3,52	13,28	24,39	353	КП22109
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	540	13,82	14,2	49,65	522	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,25	2,25	7,25	155	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	690	22,95	20,87	85,65	780	
Всего в день	1 230	36,77	35,07	135,3	1 302	

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	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	18	275	КП22706
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	14,09	14,2	55,55	567	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	9,28	13,48	220	КП22260
Макаронны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	8,42	11,9	36	344	КП22705
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	65	5,2	0,78	24,96	153	0000АРГ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	25,3	24,34	90,44	784	
Всего в день	1 290	39,39	38,54	145,99	1 351	

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						

Плов из говядины	170	8,36	12,46	19,33	318	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж. (шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	520	12,2	13,38	49,97	491	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	6	221	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	15,28	15,39	41,4	379	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	65	5,2	0,78	24,96	153	0000АРГ
Всего в Обед	700	25,27	22,24	89,96	753	
Всего в день	1 220	37,47	35,62	139,93	1 244	

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	4,82	4,1	11,63	216	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	6,74	10,16	8,72	138	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	14,76	14,74	55,71	475	
Обед						
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Свекольник со сметаной	200	3,08	12,61	22,48	208	КП22317
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	7,88	8	12	161	КП22701
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	60	4,8	0,72	23,04	142	0000АРГ
Всего в Обед	710	20,75	25,6	86,42	750	
Всего в день	1 220	35,51	40,34	142,13	1 225	
Итого		362,66	292,27	1 335,36	11 583	
Среднее за период		36,27	29,23	133,54	1 158	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,52	22,71	46,12		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон: **Весна-лето**
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
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Завтрак	550	22,95	21,21	88,56	700	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	7,35	11,35	10,25	332	КП22231
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	70	5,6	0,84	26,88	165	0000АРГ
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	800	25,87	22,58	97,95	864	
Всего в день	1 350	48,82	43,79	186,51	1 564	

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	6,96	11,78	20,81	429	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж. (шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	552	15,2	14,74	59,69	699	
Обед						
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	70	5,6	0,84	26,88	165	0000АРГ
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	20	200	КП22032
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	225	КП22696
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	800	14,82	25,49	108,64	856	
Всего в день	1 352	30,02	40,23	168,33	1 555	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жирь	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Завтрак						

Картофельное пюре	200	5,35	4,55	12,92	215	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Завтрак	550	15,35	10	56,82	540	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,63	9,75	12	184	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	13	10,5	19,4	359	КП22638
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	830	23,33	21,35	70,7	751	
Всего в день	1 380	38,68	31,35	127,52	1 291	

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	6,92	7,31	29,64	433	КП22125
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Завтрак	550	17,42	15,51	83,04	781	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	18,33	135	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	7,16	10,6	17,43	258	КП22547
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	70	5,6	0,84	26,88	165	0000АРГ
Всего в Обед	800	24,57	22,02	92,34	879	
Всего в день	1 350	41,99	37,53	175,38	1 660	

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	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	14,38	12,35	77,29	587	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Картофельное пюре	190	5,08	4,32	12,27	204	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	60	4,8	0,72	23,04	142	0000АРГ
Всего в Обед	800	36,15	17,55	65,75	771	
Всего в день	1 400	50,54	29,9	143,04	1 358	

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 отварные с маслом	200	4,96	8,13	19,04	269	КП22566
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Завтрак	550	15,16	13,58	59,74	582	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,63	9,75	12	184	КП22038
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	70	5,6	0,84	26,88	165	0000АРГ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	800	26,72	23,23	92,7	798	
Всего в день	1 350	41,88	36,81	152,44	1 380	

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	230	4,05	6,07	16,54	176	КП22109
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Завтрак	580	15,15	7,11	45,64	369	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5	17,5	243	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16,92	15,62	33,12	294	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	70	5,6	0,84	26,88	165	0000АРГ
Всего в Обед	800	27,77	23,71	102,35	824	
Всего в день	1 380	42,92	30,83	147,99	1 193	

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	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22707
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Завтрак	550	10,49	12,59	47,51	454	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22704
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	90	7,2	1,08	34,56	212	0000АРГ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	880	23,21	11,91	94,39	644	
Всего в день	1 430	33,7	24,5	141,9	1 098	

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						

Плов из говядины	170	6,36	7,46	15,33	218	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	130	0,52	0,52	12,74	61	КП22153
Всего в Завтрак	550	11,08	8,58	53,77	424	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	17,22	17,36	63,6	454	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	85	6,8	1,02	32,64	201	0000АРГ
Всего в Обед	800	30,01	25,96	133,84	1 004	
Всего в день	1 350	41,09	34,54	187,61	1 427	

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	5,35	4,55	12,92	215	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Завтрак	550	18,88	10,23	49,29	485	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135	КП22317
Каша гречневая рассыпчатая	160	3,75	3,97	11,29	122	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	90	7,2	1,08	34,56	212	0000АРГ
Всего в Обед	800	20,55	16,25	103,95	747	
Всего в день	1 350	39,43	26,48	153,23	1 232	
Итого		409,06	335,95	1 583,94	13 759	
Среднее за период		40,91	33,59	158,39	1 376	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,89	21,97	46,05		