



Согласовано
Руководитель
С.А. Байбурина
С.А. 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	№ТТК 164
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Всего в Завтрак		12,87	12,89	49,51	479	
Обед						
Суп картофельный с варившецо	200	1,33	3,41	13,47	151	59
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	ТТК №449
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
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	189
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Сыр порционный	10	3	1	2	41	ТТК №21
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
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	№ТТК 18
Рассольник ленинградский с крутой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	54-3с-2020
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,1	12,4	26	350	569
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	3
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед		22,38	24,23	99,63	709	
Всего в день		35,26	36,31	157,39	1 186	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- тур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	3,97	7,81	22,81	176	№РТТК 137
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	128
Чай витаминизированный "Витосла"	200			9,7	39	282
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
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	50
Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе	160	9	11,66	21	233	139
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№РТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Обед		20,63	22,03	99,53	713	
Всего в день		35,8	37,5	157,25	1 183	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- тур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	4,27	6,64	19,82	155	183
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	5,47	14,2	201	№РТТК 216
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№РТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Всего в Завтрак		12,67	12,59	55,88	478	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	0,45	0,6	18	99	№РТТК 24
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	№РТТК 57
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	11,86	13,07	14,89	197	164
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№РТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Всего в Обед		21,71	21,24	87,08	718	
Всего в день		34,38	33,83	142,96	1-196	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- тур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	5,44	7,72	20,27	219	108
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	№РТТК 272
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	263
Всего в Завтрак		15,14	15,7	55,83	478	
Обед						
Суп крестьянский с крутой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	54-10с-2020
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	№РТТК 137
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	83
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№РТТК 266

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
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						
Макаронны, запеченные с сыром	160	11,33	11,52	24	299	205
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
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	90
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	ТТК №449
Чай витаминизированный "Витонки"	200			9,7	39	282
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
Фруктоза пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	
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	172
Омлет натуральный	60	4,69	4,49	7,93	126	209
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Всего в Завтрак		14,81	13,56	51,54	554	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	90	2,03	1,58	10,35	95	№ТТК 5
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,2	3,2	34	162	60
Жоржик по-домашнему (говядина)	150	8,4	11,4	18,12	253	№ТТК 92
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
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	№ТТК 164
Биточки мясные с соусом томатный	90	7,5	9	8	130	ТТК №100
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ТТК 305
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Всего в Завтрак		15,01	15,34	56,86	497	

Обед						
1	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп с рисовой крупой	200	2,13		2	20,8	104
Макаронные изделия с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/30)	215	11,2		9,74	26,98	301
Компот из яблок						№ ТТК 203
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	200	0,3		0,1	10,3	43
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	35	2,8		0,42	13,44	83
Шоколад молочный Алена 20гр	30	2,43		4,2	12,79	71
Всего в Обед	20	1,4		6,8	10,6	110
Всего в день		20,26		23,26	94,91	712
		35,27		38,6	151,77	1 209

2-ая неделя/Четверг						
1	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	8,53		12,37	26,67	267
Чай с сахаром	200	0,2			6,5	27
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2		0,48	15,36	94
Фрукты свеж. (шт.)						ТТК №22
Всего в Завтрак	100	0,4		0,4	8,8	82
Обед						
Суп картофельный с папшой домашней	200	3,87		2,85	17,65	225
Резу овощное/тефтели с рисом под белым соусом (175/30/30)	235	12,06		13,25	32,6	272
Напиток лимонный						116
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий2", из муки пшеничной	200	0,1		0,01	18,9	73
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	35	2,8		0,42	13,44	83
Всего в Обед	30	2,43		4,2	12,79	71
Всего в день		21,26		20,73	95,38	724
		33,59		33,99	152,71	1 194

2-ая неделя/Пятница						
1	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Картофельные пюре	170	3,97		7,81	22,81	176
Выпечки рыбные с белым соусом	50	7,5		6,1	21	249
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26		0,05	0,25	48
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2		0,48	15,36	94
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	192
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8		7,18	9,85	161
Какао гречневая рассыпчатая	150	3,45		3,14	20,56	180
Компот из смеси сухофруктов	200	1		0,05	27,5	110
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8		0,42	13,44	83
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2, Е) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43		4,2	12,79	71
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

**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- тур
		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	№ТТК 164
Чай с лимонном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	46	№ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	ТТК №22
Всего в Завтрак		19,83	15,52	63,05	544	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	4,27	16,83	188	59
Филе из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	ТТК №449
Напиток лимонный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ТТК №26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	6,8	82	ТТК №25
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- тур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	180	7,3	12,24	30,12	279	189
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,5	27	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	ТТК №22
Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	ТТК №21
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
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	№ТТК 18
Расоляник ленинградский с кружкой перловой со сметаной	250	2,17	5	15,5	200	54-3с-2020
Азу из телятины с макаронами(150/45)	195	12,1	12,4	26	250	569
Напиток лимонный	200	0,1	0,03	18,9	73	3
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ТТК №26
Всего в Обед		23,24	25,55	117,23	844	
Всего в день		38,77	40,03	185,14	1 407	

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	№РТТК 137
Котлеты куриные с подливом овощным	100	10,6	10,24	16	211	№РТТК 93
Чай витаминизированный "Витоща"®	200			9,7	39	282
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	ТТК №22
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	50
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе (170/50)	230	10,2	12	22	273	139
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№РТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ТТК №26
Фрукты свеж. (цит.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
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	9,89	26,5	211	183
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	5,47	14,2	201	№РТТК 216
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№РТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	ТТК №22
Всего в Завтрак		17,34	15,72	66,4	557	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	100	0,75	1	30	165	№РТТК 24
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	№РТТК 57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	175	11,86	13,07	14,89	197	164
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№РТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ТТК №26
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	160	5,44	7,72	20,27	219	108
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	№РТТК 272
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	263
Всего в Завтрак		15,14	15,7	55,83	478	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	6	5,83	21,48	158	54-10с-2020
Картофельное пюре	160	4,2	8,27	24,15	186	№РТТК 137
Выпечка рыбная с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	83
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№РТТК 266

Обед							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур	
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8	
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	26	130	58	
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (170/36/40)	240	13	10,9	27	375	№777К, 203	
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№777К 585	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	ТТК №22	
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ТТК №26	
Шоколад молочный Алена 20гр	20	1,4	6,8	10,6	110		
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

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная	190	10,13	14,69	31,67	317	№777К 189	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№777К 266	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	ТТК №22	
Фрукты свеж. (шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25	
Всего в Завтрак		14,77	15,73	67,05	552		
Обед							
Суп картофельный с капустой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	№777К 57	
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом (195/30/40)	265	13	13,6	33	315	116	
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	3	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	ТТК №22	
Хлеб Домашний	40	3,24	5,6	14,14	92	ТТК №22	
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

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207	№777К 137	
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	83	
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№777К 268	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4	0,6	19,2	118	ТТК №22	
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	54-14с-2020	
Котлеты куриные с подливкой овощным	100	10,8	10,24	16	211	№777К 93	
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,14	3,77	24,67	216	№777К 164	
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№777К 588	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	ТТК №22	
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ТТК №26	
Всего в Обед		24,42	24,75	113,46	829		
Всего в день		45,45	45,45	188,74	1 467		
Итого		429,67	434,36	1 792,27	14 293		
Среднее за период		42,97	43,44	179,23	1 429		