



Согласовано
Руководитель

Н.Т.Т.Т. Байбурин Р.В.
См. приложение 4

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 весенне-летний период
2023-2024 учебного года





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В."/

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 | 3,91 | 3,56 | 23,3 | 204 | КП22173 |
| Фрикадельки куриные под томатным соусом | 90 | 3,23 | 4,75 | 13,04 | 130 | КП22891 |
| 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 Завтрак | 510 | 11,6 | 8,84 | 51,95 | 476 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| 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 | ШКО0129 |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 715 | 21,46 | 24,08 | 112 | 781 | |
| Всего в день | 1 225 | 33,06 | 32,92 | 163,95 | 1 258 | |

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 | 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 Завтрак | 500 | 12,88 | 12,08 | 57,76 | 477 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 60 | 1,35 | 7,65 | 14,1 | 147 | КП22439 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200 | 3,73 | 6 | 15 | 160 | КП22032 |
| Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(40/150) | 190 | 3,71 | 5,6 | 26,92 | 215 | КП22695 |
| 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 | ШКО0129 |
| Всего в Обед | 715 | 14,32 | 23,97 | 92,55 | 719 | |
| Всего в день | 1 215 | 27,2 | 36,05 | 150,31 | 1 196 | |

1-ая неделя

| 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 | 3,97 | 7,81 | 22,81 | 176 | КП22176 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 90 | 8 | 6 | 11 | 161 | КП22701 |
| 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 Завтрак | 510 | 15,17 | 14,29 | 58,87 | 470 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | ШКО0129 |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 725 | 20,63 | 22,03 | 99,53 | 713 | |
| Всего в день | 1 235 | 35,8 | 36,32 | 158,4 | 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 Завтрак | 510 | 12,67 | 12,59 | 55,88 | 478 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | ШКО0129 |
| Всего в Обед | 700 | 21,71 | 21,24 | 87,08 | 718 | |
| 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из говядины | 160 | 5,44 | 7,72 | 20,27 | 219 | КП22475 |
| 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 |
| Йогурт | 100 | 4,1 | 4,2 | 10 | 96 | КП22246 |
| Всего в Завтрак | 500 | 12,94 | 12,4 | 52,13 | 436 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 фруктовый(яблочный) | 200 | 6,74 | 0,08 | 1 | 32 | КП22888 |

| | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| 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 Обед | 715 | 27,77 | 22,35 | 85,54 | 716 | |
| Всего в день | 1 215 | 40,71 | 34,76 | 137,67 | 1 152 | |

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, 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 Завтрак | 500 | 15,13 | 12,4 | 54,66 | 502 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 "Витожка" | 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 Обед | 715 | 23,73 | 25,52 | 96,93 | 762 | |
| 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,65 | 8,53 | 28 | 285 | КП22109 |
| Выпечка в ассортименте | 100 | 7,8 | 8,6 | 52,6 | 318 | ДО7ТБ19 |
| Чай фруктовый (вишня) | 200 | 6,7 | 0,04 | 0,1 | 28 | КП22717 |
| 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 Завтрак | 540 | 23,35 | 17,65 | 96,06 | 726 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 90 | 1,13 | 2,03 | 6,53 | 50 | КП22181 |
| 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 Обед | 705 | 19,26 | 21,35 | 95,17 | 661 | |
| Всего в день | 1 245 | 42,61 | 39 | 191,24 | 1 387 | |

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 | 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 Завтрак | 510 | 15,01 | 15,34 | 56,86 | 497 | |

| Обед | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Суп с рисовой крупой | 200 | 2,13 | 2 | 20,8 | 104 | КП22260 |
| Макаронь 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 | ШКО0129 |
| Шоколад молочный Аленка 20гр | 20 | 1,4 | 6,8 | 10,6 | 110 | ПОКО085 |
| Всего в Обед | 780 | 20,26 | 23,26 | 94,91 | 712 | |
| 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 Завтрак | 500 | 12,33 | 13,25 | 57,33 | 470 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | 3,87 | 2,85 | 17,65 | 225 | КП22156 |
| Рагу овощное с курицей | 235 | 12,93 | 12,93 | 37,6 | 240 | КП22021 |
| 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 | ШКО0129 |
| Всего в Обед | 700 | 22,32 | 20,5 | 91,78 | 662 | |
| Всего в день | 1 200 | 34,66 | 33,75 | 149,11 | 1 132 | |

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 | 3,97 | 7,81 | 22,81 | 176 | 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 | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | 0000065 |
| Всего в Завтрак | 510 | 14,87 | 14,39 | 65,67 | 546 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | ШКО0129 |
| Всего в Обед | 715 | 23,3 | 20,97 | 92,9 | 802 | |
| Всего в день | 1 225 | 38,17 | 35,36 | 158,57 | 1 348 | |
| Итого | | 360,72 | 358,5 | 1 555,56 | 12 323 | |
| Среднее за период | | 36,07 | 35,85 | 155,56 | 1 232 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 11,71 | 26,18 | 50,49 | | |

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 | 4,6 | 4,19 | 27,41 | 240 | КП22173 |
| Фрикадельки куриные под томатным соусом | 100 | 13 | 15,6 | 53 | 380 | КП22092 |
| 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 Завтрак | 550 | 22,86 | 20,44 | 99,86 | 786 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| 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 Обед | 815 | 26,11 | 29,58 | 130,67 | 923 | |
| Всего в день | 1 365 | 48,97 | 50,01 | 230,53 | 1 709 | |

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 | 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 Завтрак | 552 | 15,54 | 14,48 | 67,9 | 563 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 100 | 2,25 | 12,75 | 23,5 | 245 | КП22439 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 250 | 2,17 | 5 | 15,5 | 200 | КП22033 |
| Гуляш из говядины,макаронны отварные с маслом(50/150) | 200 | 3,91 | 5,89 | 28,34 | 226 | КП22696 |
| 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 Обед | 835 | 15,47 | 29,88 | 111,97 | 915 | |
| Всего в день | 1 387 | 31,01 | 44,36 | 179,88 | 1 478 | |

1-ая неделя

| 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 | КП22176 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 100 | 6 | 4,85 | 15 | 168 | КП22702 |
| 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 Завтрак | 550 | 14,67 | 14,63 | 70,73 | 532 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | ШКО0129 |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 82 | КП22153 |
| Всего в Обед | 865 | 24,44 | 25,59 | 109,83 | 816 | |
| Всего в день | 1 415 | 39,11 | 40,22 | 180,57 | 1 348 | |

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 | 9,65 | 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 Завтрак | 550 | 17,34 | 15,72 | 66,4 | 557 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | ШКО0129 |
| Всего в Обед | 810 | 24,58 | 23,87 | 111,59 | 888 | |
| 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| Плов из говядины | 170 | 5,78 | 8,21 | 21,53 | 232 | КП22475 |
| 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 |
| Йогурт | 100 | 4,1 | 4,2 | 10 | 96 | КП22246 |
| Всего в Завтрак | 520 | 14,08 | 13,01 | 57,23 | 473 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 фруктовый(яблочный) | 200 | 6,74 | 0,08 | 1 | 32 | КП22888 |

| | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| 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 Обед | 815 | 34,88 | 31,19 | 109,97 | 842 | |
| Всего в день | 1 335 | 48,96 | 44,19 | 167,2 | 1 316 | |

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, 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 Завтрак | 550 | 18,1 | 14,72 | 63,88 | 590 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Фруктовая пюре в ассортименте 125гр | 125 | | | 9 | 150 | ПОК0114 |
| Всего в Обед | 815 | 29,04 | 31,86 | 113,43 | 882 | |
| 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 210 | 5,94 | 8,96 | 29,4 | 300 | КП22109 |
| Выпечка в ассортименте | 100 | 7,8 | 8,6 | 52,6 | 318 | ДО7ТБ19 |
| Чай фруктовый (вишня) | 200 | 6,7 | 0,04 | 0,1 | 28 | КП22717 |
| Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | 0000065 |
| Всего в Завтрак | 560 | 24,44 | 18,2 | 101,3 | 764 | |
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,25 | 2,25 | 7,25 | 55 | КП22181 |
| 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 Обед | 815 | 23,67 | 27,31 | 95,23 | 822 | |
| Всего в день | 1 375 | 48,11 | 45,51 | 196,53 | 1 585 | |

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 | 4,6 | 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 Завтрак | 550 | 17,1 | 16,49 | 92,81 | 592 | |

| Обед | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Суп с рисовой крупой | 250 | 2,67 | 2,5 | 26 | 130 | КП22260 |
| Макаронны 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 Обед | 875 | 24,21 | 26,44 | 108,23 | 859 | |
| 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 Завтрак | 550 | 14,77 | 15,73 | 67,05 | 552 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | 4,83 | 3,57 | 22,07 | 282 | КП22156 |
| Рагу овощное с курицей | 265 | 14,58 | 14,58 | 42,4 | 270 | КП22021 |
| 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 Домашний | 40 | 3,24 | 5,6 | 14,14 | 92 | ХЛРЖЭЛВ |
| Всего в Обед | 800 | 26,55 | 24,38 | 106,19 | 793 | |
| Всего в день | 1 350 | 41,32 | 40,12 | 173,23 | 1 345 | |

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 | 4,67 | 9,18 | 26,83 | 207 | 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 | 50 | 4 | 0,6 | 19,2 | 118 | 0000065 |
| Всего в Завтрак | 550 | 19,97 | 20,65 | 81,53 | 617 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 Обед | 815 | 24,42 | 24,75 | 113,46 | 829 | |
| Всего в день | 1 365 | 44,39 | 45,4 | 194,99 | 1 446 | |
| Итого | | 432,23 | 438,92 | 1 879,28 | 14 594 | |
| Среднее за период | | 43,22 | 43,89 | 187,93 | 1 459 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 11,85 | 27,07 | 51,51 | | |