



Согласовано
Руководитель _____
_____/_____/_____

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»
_____/ Урманова Н.С./



Основное 2-х недельное меню

для обучающихся
1 – 4, 5-11 классов для категории
«Пищевая аллергия» (лактоза)
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года
(срок реализации с 01.09.23-29.02.24)





УТВЕРЖДАЮ

Директор

Урманова Н.С.

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./



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



Сезон: **Осень-зима**

Возрастная категория: **с 7-11 лет пищ.аллергия 1**

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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/30/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22628
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	500	12,87	12,89	49,51	479	
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
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	20,76	24,13	92,62	712	
2Обед 2 смена						
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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	715	20,76	24,13	92,62	712	
2Полдник 2 смена						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/30/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22628
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	500	12,87	12,89	49,51	479	
Всего в день	2 430	67,26	74,04	284,25	2 383	

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						
Каца "Дружба" с раст маслом на воде	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,76	11,76	51,99	408	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КПЛАК13
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,65	10,87	26,54	264	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	720	20,93	20,7	95,39	720	
2Обед 2 смена						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КПЛАК13
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,65	10,87	26,54	264	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	720	20,93	20,7	95,39	720	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" с раст маслом на воде	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	500	12,76	11,76	51,99	408	
Всего в день	2 440	67,37	64,92	294,76	2 256	

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 б/молока	170	3,48	6,89	22,44	165	ЛК0065
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	14,69	13,37	58,5	459	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	18,9	21,25	104,48	685	
2Обед 2 смена						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532

Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	725	18,9	21,25	104,48	685	
2Полдник 2 смена						
Картофельное пюре б/молока	170	3,48	6,89	22,44	165	ЛЛК0065
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	14,69	13,37	58,5	459	
Всего в день	2 470	67,16	69,23	325,96	2 288	

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 (без молока)на растительном масле	170	4,31	5,55	14,28	111	ЛАК0001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	8,11	6,43	44,94	314	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	700	22,12	24,52	95,9	740	
2Обед 2 смена						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	700	22,12	24,52	95,9	740	
2Полдник 2 смена						
Каша манная (без молока)на растительном масле	170	4,31	5,55	14,28	111	ЛАК0001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	8,11	6,43	44,94	314	
Всего в день	2 420	60,46	61,91	281,68	2 108	

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	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	11,27	9,52	50,93	433	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре б/молока	150	3,08	6,08	19,8	146	ЛАК0065
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	715	21,78	19,92	90,01	657	
2Обед 2 смена						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре б/молока	150	3,08	6,08	19,8	146	ЛАК0065
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	715	21,78	19,92	90,01	657	
2Полдник 2 смена						
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	500	11,27	9,52	50,93	433	
Всего в день	2 430	66,09	58,88	281,88	2 182	

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 раст.	160	2,48	5,92	37,36	215	ЛАК0007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	6,28	6,8	68,02	418	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	КП0114
Всего в Обед	715	20,2	24,62	100,21	712	
2Обед 2 смена						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПК0114
Всего в 2Обед 2 смена	715	20,2	24,62	100,21	712	
2Полдник 2 смена						
Макароны отварные с маслом раст.	160	2,48	5,92	37,36	215	ЛАК0007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	500	6,28	6,8	68,02	418	
Всего в день	2 430	52,95	62,84	336,46	2 260	

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 на воде б/м	200	5,73	7,73	39,73	253	Л07КР20
Яйцо вареное	60	8,15	6,79	0,51	95	КП22185
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	500	18,34	15,06	55,85	490	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	90	2,03	1,58	20,25	95	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	21,66	21,2	92,89	747	
2Обед 2 смена						
Салат из белокочанной капусты	90	2,03	1,58	20,25	95	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	705	21,66	21,2	92,89	747	
2Полдник 2 смена						
Каша рисовая на воде б/м	200	5,73	7,73	39,73	253	Л07КР20
Яйцо вареное	60	8,15	6,79	0,51	95	КП22185
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	500	18,34	15,06	55,85	490	
Всего в день	2 410	80	72,5	297,48	2 474	

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	5,43	5,67	23,8	233	КП22173

Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22510
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	15,33	13,35	53,66	484	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30)	215	12,4	11,9	36	344	КП22633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	780	22,56	21,72	98,68	723	
2Обед 2 смена						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30)	215	12,4	11,9	36	344	КП22633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в 2Обед 2 смена	780	22,56	21,72	98,68	723	
2Полдник 2 смена						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22510
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	15,33	13,35	53,66	484	
Всего в день	2 580	75,78	70,13	304,68	2 415	

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" с раст маслом на воде	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,76	11,76	51,99	408	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	12,3	11,9	31,4	268	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	700	22,42	22,6	90,35	718	
2Обед 2 смена						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	12,3	11,9	31,4	268	КП22636

Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	700	22,42	22,6	90,35	718	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" с раст маслом на воде	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	500	12,76	11,76	51,99	408	
Всего в день	2 400	70,35	68,71	284,68	2 251	

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 б/молока	170	3,48	6,89	22,44	165	ЛАК0065
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	17,88	13,82	59,05	510	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП22272
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	715	20,35	18,34	92,88	706	
2Обед 2 смена						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП22272
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	715	20,35	18,34	92,88	706	
2Полдник 2 смена						
Картофельное пюре б/молока	170	3,48	6,89	22,44	165	ЛАК0065
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	17,88	13,82	59,05	510	
Всего в день	2 450	76,48	64,3	303,86	2 431	
Итого		683,91	667,48	2 995,68	23 046	
Среднее за период		68,39	66,75	299,57	2 305	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,87	26,07	51,99		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Урманова Н.С.

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./



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



Сезон: **Осень-зима**

Возрастная категория: **12 лет и ст. пище. аллергия1**

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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порионные(36/40/200/30)	300	13	15,6	53	380	КП22637
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	18,26	16,25	72,45	546	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	815	25,4	29,62	110,56	854	
2Обед 2 смена						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	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 для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	815	25,4	29,62	110,56	854	
2Полдник 2 смена						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порионные(36/40/200/30)	300	13	15,6	53	380	КП22637
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	18,26	16,25	72,45	546	
Всего в день	2 730	87,33	91,74	366,02	2 798	

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" с раст. маслом на воде	190	10,64	12,92	25,33	243	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,28	13,96	60,71	478	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,16	5	15,5	200	СД00026
Азу-из говядины с макаронами(150/45)	195	12,65	10,87	26,54	264	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	830	23,78	24,02	114,86	855	
2Обед 2 смена						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	100	2,03	2	22,5	120	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,16	5	15,5	200	СД00026
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,65	10,87	26,54	264	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	830	23,78	24,02	114,86	855	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" с раст маслом на воде	190	10,64	12,92	25,33	243	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	550	15,28	13,96	60,71	478	
Всего в день	2 760	78,12	75,96	351,15	2 665	

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 б/молока	200	4,1	8,1	26,4	194	ЛАК0065
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	14,1	13,55	70,3	519	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108	КП22274
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	865	20,27	19,99	106,05	823	
2Обед 2 смена						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108	КП22274
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	КП22638

Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	865	20,27	19,99	106,05	823	
2Полдник 2 смена						
Картофельное пюре б/молока	200	4,1	8,1	26,4	194	К00065
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22532
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	14,1	13,55	70,3	519	
Всего в день	2 830	68,75	67,08	352,71	2 683	

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 (без молока)на растительном масле	200	5,07	6,53	16,8	131	ЛАК0001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	9,67	7,53	51,3	357	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	810	25,93	30,56	127,28	919	
2Обед 2 смена						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	810	25,93	30,56	127,28	919	
2Полдник 2 смена						
Каша манная (без молока)на растительном масле	200	5,07	6,53	16,8	131	ЛАК0001
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	9,67	7,53	51,3	357	
Всего в день	2 720	71,19	76,19	357,15	2 551	

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	210	9,8	11,34	26,6	302	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	550	13,6	12,22	57,26	505	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	КП22275
Картофельное пюре б/молока	180	3,69	7,29	23,76	175	ЛАК0065
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	26	27,83	114,01	828	
2Обед 2 смена						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	КП22275
Картофельное пюре б/молока	180	3,69	7,29	23,76	175	ЛАК0065
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	815	26	27,83	114,01	828	
2Полдник 2 смена						
Плов из говядины	210	9,8	11,34	26,6	302	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	550	13,6	12,22	57,26	505	
Всего в день	2 730	79,19	80,11	342,55	2 666	

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 раст.	190	2,95	7,03	44,37	256	КП22007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	7,59	8,07	79,75	490	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108	КП22274
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	815	24,87	30,36	120,15	837	
2Обед 2 смена						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108	КП22274
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в 2Обед 2 смена	815	24,87	30,36	120,15	837	
2Полдник 2 смена						
Макароньы отварные с маслом раст.	190	2,95	7,03	44,37	256	К0007
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	К122003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	550	7,59	8,07	79,75	490	
Всего в день	2 730	64,92	76,86	399,8	2 655	

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 (б/сах.)	210	6,02	8,12	19,04	194	СД00050
Яйцо вареное	60	8,15	6,79	0,51	95	КП22185
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	520	19,43	15,56	39	455	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,25	1,75	22,5	105	К122161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219	К122221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	24,91	26,27	124,61	874	
2Обед 2 смена						
Салат из белокочанной капусты	100	2,25	1,75	22,5	105	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	815	24,91	26,27	124,61	874	
2Полдник 2 смена						
Каша рисовая молочная (б/сах.)	210	6,02	8,12	19,04	194	00050
Яйцо вареное	60	8,15	6,79	0,51	95	22185
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	К122001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	520	19,43	15,56	39	455	
Всего в день	2 670	88,67	83,66	327,22	2 658	

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	6,39	6,67	28	275	КП22173

Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	11,99	12	57,7	534	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22639
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	875	16,03	17,44	100,37	674	
2Обед 2 смена						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/40)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22639
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в 2Обед 2 смена	875	16,03	17,44	100,37	674	
2Полдник 2 смена						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	11,99	12	57,7	534	
Всего в день	2 850	56,03	58,87	316,13	2 417	

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" с раст маслом на воде	190	10,64	12,92	25,33	243	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,28	13,96	60,71	478	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	9,4	7,99	26,98	274	КП22640
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	800	22,32	21,72	97,3	826	
2Обед 2 смена						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	9,4	7,99	26,98	274	КП22640

Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	77	ЛК00475
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	800	22,32	21,72	97,3	826	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" с раст маслом на воде	190	10,64	12,92	25,33	243	ЛК00049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	550	15,28	13,96	60,71	478	
Всего в день	2 700	75,21	71,37	316,03	2 609	

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 б/молока	200	4,1	8,1	26,4	194	ЛК00065
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	550	20,46	19,62	74,85	625	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	3,33	11,67	97	КП22272
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	815	21,25	20,37	110,79	820	
2Обед 2 смена						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	3,33	11,67	97	КП22272
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в 2Обед 2 смена	815	21,25	20,37	110,79	820	
2Полдник 2 смена						
Картофельное пюре б/молока	200	4,1	8,1	26,4	194	ЛК00065
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХЛПШЭЛВ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	20,46	19,62	74,85	625	
Всего в день	2 730	83,43	79,99	371,27	2 888	
Итого		752,83	761,82	3 500,01	26 590	
Среднее за период		75,28	76,18	350	2 659	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,32	25,79	52,65		