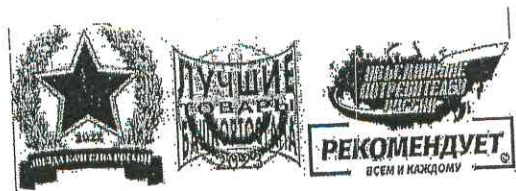
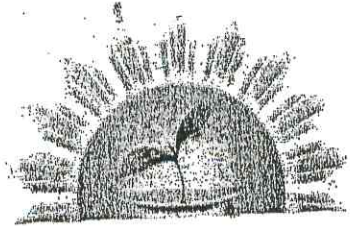




Согласовано
Руководитель _____



**Основное 2-х недельное меню,
школьные завтраки и обеды
для обучающихся в 1 смену
для 1 - 4 и 5 - 11 классов,
в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года
(Срок реализации 01.09.2023-29.02.2024)
Аургазинский район.**





Д/техн.Аургазинск.рн школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 ООО "ОптТорг"
/Набиуллин Р.Р.



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



Сезон: **Осень-зима**
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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/свекла отварная порционно (36/24/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22889
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	500	12,87	12,89	51,51	481	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	715	22,11	22,43	91,33	751	
Всего в день	1 215	34,98	35,32	142,84	1 232	

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	1,35	7,65	13,1	147	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макаронны 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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	715	14,02	22,87	99,85	743	
Всего в день	1 215	26,62	35,17	151,85	1 330	

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						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	60	0,9	2,1	4,05	39	КП22248
Картофельное пюре	150	4,79	4,41	9,69	161	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	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	550	15,99	13,1	49,8	495	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	20,63	20,82	89,43	741	
Всего в день	1 275	36,74	32,81	119,23	1 135	

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	17,49	195	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
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	13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	21	81	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	700	20,47	22,79	89,88	750	
Всего в день	1 210	33,85	35,58	133,42	1 220	

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
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
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	590	15,41	15,16	59,09	533	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,16	6,88	35,01	315	КП22275
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	4,33	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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00АРГ
Всего в Обед	715	23,47	20,07	82,6	787	
Всего в день	1 305	48,88	34,23	121,69	1 220	

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	160	3,97	6,5	15,23	215	КП22566
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	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
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	600	15,77	13,38	57,89	545	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00АРГ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,3	23,4	85,73	715	
Всего в день	1 315	39,07	36,78	143,62	1 259	

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	5,28	14,39	54	КП22109
Выпечка в ассортименте	100	7,8	8,6	2,6	318	Д07ТБ19
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	540	14,52	14,36	52,35	542	
Обед						
Винегрет овощной	90	0,75	1,35	4,35	33	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	295	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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00АРГ
Всего в Обед	705	23,68	23,99	89,78	793	
Всего в день	1 215	38,2	38,35	192,13	1 335	

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	21,99	229	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	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	522	
Обед						

Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	220	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	КП222705
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	29,31	21,18	91,71	785	
Всего в день	1 290	43,4	35,38	137,26	1 107	

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	12,36	17,46	16,33	323	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	47	КП22153
Всего в Завтрак	520	16,2	18,38	48,97	491	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	6	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	14,95	15,07	55,2	394	КП22021
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	700	25,27	25,85	97,73	816	
Всего в день	1 215	35,46	34,23	155,7	1 207	

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	1,55	6,87	30,98	318	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
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	15,34	12,48	59,26	587	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	4,08	9,04	12,48	208	КП22317
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	83	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0АРГ
Всего в Обед	715	21,83	23,43	87,79	747	
Всего в день	1 225	38,17	28,91	127,05	1 099	
Итого		375,37	346,75	1 424,79	12 145	
Среднее за период		37,54	34,68	142,48	1 214	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,36	25,7	46,93		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

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



Сезон: **Осень-зима**
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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/свекла отварная порционно(36/34/200/30)	300	13	15,6	53	380	КП22890
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	18,26	16,25	74,45	548	
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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	815	27,11	27,88	105,4	900	
Всего в день	1 365	45,37	44,13	179,85	1 448	

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						
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,макаронаты отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00АРГ
Всего в Обед	835	17,66	31,03	123,77	939	
Всего в день	1 387	32,86	45,77	183,46	1 638	

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						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	90	1,35	3,15	6,08	59	КП22248
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	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	610	15,9	12,47	60,95	566	
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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	865	26,17	26,89	85,83	834	
Всего в день	1 475	42,06	39,36	146,79	1 400	

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
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	17,62	15,51	69,54	732	
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	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0АРГ
Всего в Обед	810	25,61	27,03	99,3	907	
Всего в день	1 360	43,23	42,54	168,84	1 639	

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
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
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	15,78	15,6	59,99	546	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0АРГ
Всего в Обед	815	37,93	22,74	76,4	820	
Всего в день	1 415	53,71	38,34	136,39	1 366	

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	170	4,22	6,91	16,18	229	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
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	620	14,82	12,76	66,68	589	
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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0АРГ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	815	27,96	28,53	100,15	834	
Всего в день	1 435	42,77	41,29	166,84	1 422	

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	3,7	5,54	15,11	161	КП22109
Выпечка в ассортименте	100	7,8	8,6	52,6	318	Д07ТБ19
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	560	15,5	14,74	106,91	673	
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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0АРГ
Всего в Обед	815	29,01	29,01	109,8	860	
Всего в день	1 375	44,51	43,76	216,71	1 533	

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
Макаронь 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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	875	22,85	16,97	94,16	633	
Всего в день	1 425	33,34	29,56	141,67	1 087	

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
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0АРГ
Всего в Обед	800	30,35	31,18	128,23	980	
Всего в день	1 350	41,43	39,76	182,01	1 404	

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 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	19,94	10,28	45,04	508	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135	КП22317
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0АРГ
Всего в Обед	785	19,96	21,06	103,01	728	
Всего в день	1 335	39,9	31,34	148,05	1 236	
Итого		419,18	395,84	1 670,61	14 172	
Среднее за период		41,92	39,58	167,06	1 417	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,83	25,14	47,15		