



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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	240	10	6,91	20,43	271
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Завтрак			18,33	18,61	65,56	696
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12,34	8,34	3,8	198
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			25,52	26,81	115,49	835
2Обед 2 смена						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12,34	8,34	3,8	198
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в 2Обед 2 смена			25,52	26,81	115,49	835
2Полдник 2 смена						
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	240	10	6,91	20,43	271
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в 2Полдник 2 смена			18,33	18,61	65,56	696
Всего в день			87,71	90,84	362,09	3 062

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	190	5,96	7,72	31,8	220
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
0000031	Сыр порционный	12	5,08	5,98	5,6	70
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			17,83	18	76,6	524
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100			50	190

КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	200	19,31	17,6	29,73	314
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			28,66	28,94	140,18	952
2Обед 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100			50	190
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	200	19,31	17,6	29,73	314
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в 2Обед 2 смена			28,66	28,94	140,18	952
2Полдник 2 смена						
КП22106	Каша "Дружба" молочная	190	5,96	7,72	31,8	220
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
0000031	Сыр порционный	12	5,08	5,98	5,6	70
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			17,83	18	76,6	524
Всего в день			92,98	93,88	433,55	2 952

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			12,67	14,63	67,73	532
Обед						
КП22317	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135
КП22559	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	230	0,47	8,98	17,26	183
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в Обед			17,91	29,47	117,7	788
2Обед 2 смена						
КП22317	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135
КП22559	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	230	0,47	8,98	17,26	183
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в 2Обед 2 смена			17,91	29,47	117,7	788
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в 2Полдник 2 смена			12,67	14,63	67,73	532
Всего в день			61,16	88,21	370,86	2 639

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22124	Каша манная молочная	180	4,52	7,03	20,99	164
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			17,67	18,86	62,19	680
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22560	Азу из говядины с гречкой	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			24,12	18,35	89,32	713
2Обед 2 смена						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22560	Азу из говядины с гречкой	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в 2Обед 2 смена			24,12	18,35	89,32	713
2Полдник 2 смена						
КП22124	Каша манная молочная	180	4,52	7,03	20,99	164
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в 2Полдник 2 смена			17,67	18,86	62,19	680
Всего в день			83,57	74,43	303,01	2 785

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22475	Плов из говядины	180	8,4	12,24	22,8	246
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			18,22	14,92	57,5	556
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6,08	7,5	11,67	198
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	16	18,67	26	235
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			32,02	32,32	116	896
2Обед 2 смена						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6,08	7,5	11,67	198
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	16	18,67	26	235
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в 2Обед 2 смена			32,02	32,32	116	896

2Полдник 2 смена						
КП22475	Плов из говядины	180	8,4	12,24	22,8	246
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в 2Полдник 2 смена			18,22	14,92	57,5	556
Всего в день			100,48	94,48	347,01	2 904

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	200	15	15,75	30,63	373
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			19,8	19,05	69,83	607
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22155	Плов из куриного филе	215	11,47	15,61	11,32	330
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Обед			27,14	29,71	122,04	902
2Обед 2 смена						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22155	Плов из куриного филе	215	11,47	15,61	11,32	330
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в 2Обед 2 смена			27,14	29,71	122,04	902
2Полдник 2 смена						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	200	15	15,75	30,63	373
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			19,8	19,05	69,83	607
Всего в день			93,87	97,52	383,74	3 018

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22110	Каша рисовая молочная	220	6,3	8,5	19,94	204
КП22163	Омлет натуральный	80	6,26	5,99	10,58	154
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,96	18,39	59,92	544
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	41,67	250
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	13,33	15,56	21,67	196
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			28,07	26,43	125,07	761
2Обед 2 смена						

КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	41,67	250
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	13,33	15,56	21,67	196
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в 2Обед 2 смена			28,07	26,43	125,07	761
2Полдник 2 смена						
КП22110	Каша рисовая молочная	220	6,3	8,5	19,94	204
КП22163	Омлет натуральный	80	6,26	5,99	10,58	154
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в 2Полдник 2 смена			18,96	18,39	59,92	544
Всего в день			94,06	89,65	369,99	2 610

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,96	7,88	33,33	252
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,46	17,48	70,23	539
Обед						
КП22260	Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	26	130
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	120
КП22563	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	180	4,46	4,08	27,02	163
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			28,63	18,77	117,52	724
2Обед 2 смена						
КП22260	Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	26	130
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	120
КП22563	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	180	4,46	4,08	27,02	163
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в 2Обед 2 смена			28,63	18,77	117,52	724
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,96	7,88	33,33	252
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в 2Полдник 2 смена			18,46	17,48	70,23	539
Всего в день			94,18	72,5	375,51	2 526

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,76	8,67	26,67	300
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак			14,86	16,27	68,37	591
Обед						

КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
КП22561	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			13,36	14,12	73,08	485
2Обед 2 смена						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
КП22561	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в 2Обед 2 смена			13,36	14,12	73,08	485
2Полдник 2 смена						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,76	8,67	26,67	300
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в 2Полдник 2 смена			14,86	16,27	68,37	591
Всего в день			56,44	60,77	282,9	2 152

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	220	5,13	10,1	29,52	227
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	22,67	7,17	0,5	158
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			33,06	17,92	49,47	552
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
КП22475	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в Обед			22,78	31,37	131,58	977
2Обед 2 смена						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
КП22475	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в 2Обед 2 смена			22,78	31,37	131,58	977
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	220	5,13	10,1	29,52	227
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	22,67	7,17	0,5	158
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в 2Полдник 2 смена			33,06	17,92	49,47	552
Всего в день			111,69	98,58	362,09	3 057
Итого			876,14	860,86	3 590,74	27 703
Среднее за период			87,61	86,09	359,07	2 770

	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,65	27,97	51,85	
--	--	-------	-------	-------	--