

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




Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
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	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Завтрак			15,84	15,89	58,03	614
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,81	25,78	91,48	734
2Обед 2 смена						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в 2Обед 2 смена			25,81	25,78	91,48	734
2Полдник 2 смена						
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в 2Полдник 2 смена			15,84	15,89	58,03	614
Всего в день			83,3	83,33	299,02	2 696

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	6,5	20	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
0000031	Сыр порционный	10	4,23	4,98	4,67	58
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			15,3	15,66	60,03	493
Обед						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114

КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,91	25,92	100,83	726
2Обед 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в 2Обед 2 смена			25,91	25,92	100,83	726
2Полдник 2 смена						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150	5,07	6,5	20	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
0000031	Сыр порционный	10	4,23	4,98	4,67	58
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			15,3	15,66	60,03	493
Всего в день			82,42	83,16	321,72	2 439

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	170	3,97	7,81	22,81	176
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	9	8,18	9,85	161
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,17	16,47	57,72	470
Обед						
КП22316	Свекольник со сметаной	230	2,3	5,3	9,6	120
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в Обед			25,73	25,87	99,83	741
2Обед 2 смена						
КП22316	Свекольник со сметаной	230	2,3	5,3	9,6	120
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в 2Обед 2 смена			25,73	25,87	99,83	741
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	170	3,97	7,81	22,81	176
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	9	8,18	9,85	161
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в 2Полдник 2 смена			16,17	16,47	57,72	470
Всего в день			83,79	84,67	315,1	2 421

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	150	3,77	5,86	17,49	137
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	25	2	0,3	9,6	59
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			16,11	17,57	54,85	629
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22544	Азу из говядины с гречкой	205	11,2	14,3	28,9	273
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			28,43	27,09	91,61	766
2Обед 2 смена						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22544	Азу из говядины с гречкой	205	11,2	14,3	28,9	273
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в 2Обед 2 смена			28,43	27,09	91,61	766
2Полдник 2 смена						
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
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	25	2	0,3	9,6	59
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в 2Полдник 2 смена			16,11	17,57	54,85	629
Всего в день			89,09	89,32	292,93	2 789

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	150	7	10,2	19	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			16,02	12,76	49,86	491
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,6	6,9	10,73	182
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			25,92	25,53	100,47	774
2Обед 2 смена						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,6	6,9	10,73	182
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в 2Обед 2 смена			25,92	25,53	100,47	774

2Полдник 2 смена						
КП22475	Плов из говядины	150	7	10,2	19	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в 2Полдник 2 смена			16,02	12,76	49,86	491
Всего в день			83,89	76,59	300,65	2 531

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	160	12	12,6	24,51	299
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			16	15,78	59,87	509
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22155	Плов из куриного филе	160	8,53	11,62	8,43	245
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Обед			26,46	26,64	100,91	779
2Обед 2 смена						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22155	Плов из куриного филе	160	8,53	11,62	8,43	245
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в 2Обед 2 смена			26,46	26,64	100,91	779
2Полдник 2 смена						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	160	12	12,6	24,51	299
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			16	15,78	59,87	509
Всего в день			84,93	84,83	321,55	2 576

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	200	5,73	7,73	18,13	185
КП22163	Омлет натуральный	60	4,69	4,49	7,93	115
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,02	16	51,62	464
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	195
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	147
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			21,53	24,69	87,88	610
2Обед 2 смена						

КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	195
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	147
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в 2Обед 2 смена			21,53	24,69	87,88	610
2Полдник 2 смена						
КП22110	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	18,13	185
КП22163	Омлет натуральный	60	4,69	4,49	7,93	115
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в 2Полдник 2 смена			16,02	16	51,62	464
Всего в день			75,1	81,39	279,01	2 147

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	170	5,63	6,38	26,98	204
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			16,33	15,86	60,04	467
Обед						
КП22260	Суп с рисовой крупой	230	2,45	2,3	23,92	120
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	120
КП22556	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшеничная	150	4	10	18,3	206
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			26,35	22,97	98,62	709
2Обед 2 смена						
КП22260	Суп с рисовой крупой	230	2,45	2,3	23,92	120
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	120
КП22556	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшеничная	150	4	10	18,3	206
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в 2Обед 2 смена			26,35	22,97	98,62	709
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	170	5,63	6,38	26,98	204
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в 2Полдник 2 смена			16,33	15,86	60,04	467
Всего в день			85,37	77,66	317,32	2 353

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	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в Завтрак			12,71	14,41	59,19	507
Обед						

КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216
КП22540	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11,3	12	45,8	338
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			25,73	25,92	100,93	751
2Обед 2 смена						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216
КП22540	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	205	11,3	12	45,8	338
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в 2Обед 2 смена			25,73	25,92	100,93	751
2Полдник 2 смена						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	160	5,41	6,93	21,33	240
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22186	Плюшка новомосковская	100	3,9	7	16	146
Всего в 2Полдник 2 смена			12,71	14,41	59,19	507
Всего в день			76,88	80,67	320,25	2 516

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	160	3,73	7,35	21,47	165
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	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			30,86	15,04	37,58	466
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
КП22475	Плов из говядины	160	7,47	10,88	20,27	219
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в Обед			22,3	29,01	112,7	830
2Обед 2 смена						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
КП22475	Плов из говядины	160	7,47	10,88	20,27	219
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в 2Обед 2 смена			22,3	29,01	112,7	830
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	165
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	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в 2Полдник 2 смена			30,86	15,04	37,58	466
Всего в день			106,31	88,11	300,55	2 593
Итого			851,08	829,72	3 068,09	25 061
Среднее за период			85,11	82,97	306,81	2 506

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,58	29,8	48,97	
---	--------------	-------------	--------------	--