



Парк "Патриот"

УТВЕРЖДАЮ

Директор

*Урманова Н.С.*

ООО "Центр питания"

Урманова Н.С.



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



Сезон: **Весна-лето**  
Возрастная категория: **Военные сборы**

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	230	9,92	11,58	26,82	287	КП22124
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	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0000031
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,42</b>	<b>23,27</b>	<b>78,4</b>	<b>680</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,25	4,92	7,66	80	КП22670
Рассольник ленинградский с фрикадельками и сметаной	300	26,76	8,76	20,42	350	КП22243
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>975</b>	<b>45,44</b>	<b>26,64</b>	<b>116,1</b>	<b>1 116</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
Выпечка в ассортименте	100	9,4	2,2	52	270	КП22094
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10</b>	<b>2,6</b>	<b>64</b>	<b>301</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат "Студенческий" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	100	3,5	11,75	6,25	145	КП22321
Макароны отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287	КП22566
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>725</b>	<b>26,02</b>	<b>26,58</b>	<b>107,39</b>	<b>943</b>	
<b>Поздний ужин</b>						
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Курник	100	11,2	10,2	23,8	242	БУФ4Д02
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>10,3</b>	<b>34,1</b>	<b>285</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 920</b>	<b>113,38</b>	<b>89,38</b>	<b>399,98</b>	<b>3 325</b>	

**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 пшённная молочная жидкая	200	7,47	8,8	35,2	249	КП22118
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сырники из творога со сгущенным молоком	140	16,5	16,35	22,35	294	КП22574
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>31,67</b>	<b>38,24</b>	<b>103,83</b>	<b>849</b>	
Обед						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	80					ДО7АЭ20
Суп-лапша на куриным бульоне	300	4	14	60	366	КП22335
Каша перловая с тушеным мясом "Армейская"	250	5,9	7,9	40,6	258	КП22241
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	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>945</b>	<b>20,4</b>	<b>24,29</b>	<b>174,18</b>	<b>1 005</b>	
Полдник						
Печенье Творожное 50гр	50	2,4	3,6	62	123	ПОК0126
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>74</b>	<b>154</b>	
Ужин						
Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,58	7,09	9,84	110	КП31002
Картофель тушеный с овощами	200	4,4	12,2	30,2	252	КП22343
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>725</b>	<b>28,64</b>	<b>32,67</b>	<b>119,21</b>	<b>970</b>	
Поздний ужин						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	БУФ4Д01
Кефир	200	5,63	0,09	7,25	52	КП22165
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>11,83</b>	<b>8,09</b>	<b>31,05</b>	<b>254</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 850</b>	<b>95,54</b>	<b>107,29</b>	<b>502,27</b>	<b>3 231</b>	

**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						
Каша кукурузная молочная	200	7,6	6,8	37,33	217	КП22122
Яйцо вареное	1шт	7,2	6	0,45	84	КП22185
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>633</b>	<b>21,1</b>	<b>21,29</b>	<b>81,36</b>	<b>641</b>	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	80	1,44	4,32	13,28	98	КП22617
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной с фрикадельками	300	3	7,8	16,8	137	ПАТ2051
Макаронны с куриным гуляшом	280	6,9	8	54	398	ПАТРП19
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129

<b>Всего в Обед</b>	<b>985</b>	<b>25,64</b>	<b>22,58</b>	<b>159</b>	<b>1 007</b>	
Полдник						
Выпечка в ассортименте	100	5	6	16	218	Д07ТБ19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>249</b>	
Ужин						
Салат картофельный с горошком зеленым	100					КП31011
Плов из говядины	250	11,67	13,5	31,67	360	КП22475
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>675</b>	<b>23,23</b>	<b>16,01</b>	<b>81,84</b>	<b>703</b>	
Поздний ужин						
Сосиска в сдобном тесте 120гр	120	5,6	4,3	7,2	230	БУФ0014
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>4,4</b>	<b>17,5</b>	<b>273</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 893</b>	<b>81,47</b>	<b>70,68</b>	<b>367,7</b>	<b>2 872</b>	

**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 пшеничная молочная	200	7,47	8	36,53	241	КП22104
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Сыр порционный	10	3	1	2	41	Д04МА15
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,77</b>	<b>17,49</b>	<b>82,11</b>	<b>622</b>	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	80	2,8	9,4	5	116	КП22321
Борщ с говядиной и со сметаной	300	22,32	7,6	14,76	216	ПАТ0008
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>975</b>	<b>42,35</b>	<b>29,87</b>	<b>116,38</b>	<b>1 048</b>	
Полдник						
Выпечка в ассортименте	100	5	6	16	218	Д07ТБ19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>249</b>	
Ужин						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	100					Д07АЭ20
Макароны отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287	КП22566
Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150	КП22019
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	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,6	1	12,8	71	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>650</b>	<b>16,62</b>	<b>14,76</b>	<b>74,7</b>	<b>603</b>	
Поздний ужин						
Кефир	200	5,63	0,09	7,25	52	КП22165

Курник	100	11,2	10,2	23,8	242	БУФ4Д02
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>16,83</b>	<b>10,29</b>	<b>31,05</b>	<b>294</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 815</b>	<b>98,17</b>	<b>78,81</b>	<b>332,24</b>	<b>2 816</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	230	9,35	11,35	40,94	304	КП22116
Кекс для детского питания	28	3,33	1,68	30	138	КП22684
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>20,78</b>	<b>26,52</b>	<b>126,02</b>	<b>829</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с горошком зеленым	80					КП31011
Суп с бобовыми и гренками с фрикадельками	300	8,1	4,68	45	270	КП22237
Плов из куриного филе	250	22,5	26	60	475	КП22155
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	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>895</b>	<b>36,4</b>	<b>32,52</b>	<b>142,18</b>	<b>942</b>	
<b>Полдник</b>						
Выпечка в ассортименте	100	5	6	16	218	ДО7ТБ19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>249</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,56	6,15	9,57	100	КП22670
Жаркое по-домашнему (говядина)	250	11	16,5	38,6	430	КП22252
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,6	1	12,8	71	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>600</b>	<b>16,96</b>	<b>23,89</b>	<b>75,15</b>	<b>675</b>	
<b>Поздний ужин</b>						
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Слойка с творогом	80	8,24	11,68	18,32	212	БУФ0007
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>9,24</b>	<b>11,73</b>	<b>45,82</b>	<b>322</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 805</b>	<b>88,98</b>	<b>101,06</b>	<b>417,17</b>	<b>3 017</b>	

**1-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая молочная жидкая	200	7,47	8,8	35,2	249	КП22118
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сыр порционный	10	3	1	2	41	ДО4МА15
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,77</b>	<b>18,29</b>	<b>80,78</b>	<b>630</b>	
<b>Обед</b>						
Сосиска в сдобном тесте 120гр	120	5,6	4,3	7,2	230	БУФ0014

Печенье Творожное 50гр	50	2,4	3,6	62	123	ПОК0126
Вода б/газа	500					Пок0002
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>8,4</b>	<b>8,3</b>	<b>78</b>	<b>435</b>	
Полдник						
Гематоген Турбо "Детский" 30гр.	30	1,5	1,4	21,7	106	ПОК0134
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>1,8</b>	<b>33,7</b>	<b>137</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 690</b>	<b>27,27</b>	<b>28,39</b>	<b>192,48</b>	<b>1 202</b>	

### 1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Ужин						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	100					ДО7АЭ20
Каша гречневая с тушеным мясом "Солдатская"	250	10,63	8,46	48,03	311	КП22242
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>665</b>	<b>20,33</b>	<b>10,8</b>	<b>100,61</b>	<b>609</b>	
Поздний ужин						
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Печенье Творожное 50гр	50	2,4	3,6	62	123	ПОК0126
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	<b>3,61</b>	<b>80,9</b>	<b>196</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>965</b>	<b>22,83</b>	<b>14,41</b>	<b>181,51</b>	<b>805</b>	

### 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						
Каша манная молочная	230	9,92	11,58	26,82	287	КП22124
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	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16,22</b>	<b>20,07</b>	<b>70,4</b>	<b>626</b>	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,25	4,92	7,66	80	КП22670
Рассольник ленинградский с фрикадельками и сметаной	300	26,76	8,76	20,42	350	КП22243
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>975</b>	<b>45,44</b>	<b>26,64</b>	<b>116,1</b>	<b>1 116</b>	
Полдник						
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
Выпечка в ассортименте	100	9,4	2,2	52	270	КП22094
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10</b>	<b>2,6</b>	<b>64</b>	<b>301</b>	
Ужин						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	100	3,5	11,75	6,25	145	КП22321
Макароны отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287	КП22566
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>725</b>	<b>26,02</b>	<b>26,58</b>	<b>107,39</b>	<b>943</b>	
Поздний ужин						
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Курник	100	11,2	10,2	23,8	242	БУФ4Д02
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>10,3</b>	<b>34,1</b>	<b>285</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 910</b>	<b>109,18</b>	<b>86,18</b>	<b>391,98</b>	<b>3 271</b>	

**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 пшённая молочная жидкая	200	7,47	8,8	35,2	249	КП22118
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сырники из творога со сгущенным молоком	140	16,5	16,35	22,35	294	КП22574
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>31,67</b>	<b>38,24</b>	<b>103,83</b>	<b>849</b>	
Обед						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	80					ДО7АЭ20
Суп-лапша на курином бульоне	300	4	14	60	366	КП22335
Каша перловая с тушеным мясом "Армейская"	250	5,9	7,9	40,6	258	КП22241
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	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>945</b>	<b>20,4</b>	<b>24,29</b>	<b>174,18</b>	<b>1 005</b>	
Полдник						
Печенье Творожное 50гр	50	2,4	3,6	62	123	ПОК0126
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>74</b>	<b>154</b>	
Ужин						
Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,58	7,09	9,84	110	КП31002
Рис с горошком	200					КП22690
Биточки мясные с белым соусом	100	0,13	3,53	0,8	35	КП22604
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>725</b>	<b>13,27</b>	<b>13,13</b>	<b>60,81</b>	<b>488</b>	
Поздний ужин						
Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	БУФ4Д01
Кефир	200	5,63	0,09	7,25	52	КП22165
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>11,83</b>	<b>8,09</b>	<b>31,05</b>	<b>254</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 850</b>	<b>80,17</b>	<b>87,75</b>	<b>443,87</b>	<b>2 749</b>	

**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 кукурузная молочная	200	7,6	6,8	37,33	217	КП22122
Яйцо вареное	1шт	7,2	6	0,45	84	КП22185
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>633</b>	<b>21,1</b>	<b>21,29</b>	<b>81,36</b>	<b>641</b>	
Обед						
Свекла отварная(порционно)	80	1,2		5,8	28	КП22194
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной с фрикадельками	300	3	7,8	16,8	137	ПАТ2051
Макароны с куриным гуляшом	280	6,9	8	54	398	ПАТРП19
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>985</b>	<b>25,4</b>	<b>18,26</b>	<b>151,52</b>	<b>938</b>	
Полдник						
Выпечка в ассортименте	100	5	6	16	218	Д07ТБ19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>249</b>	
Ужин						
Салат картофельный с горошком зеленым	100					КП31011
Плов из говядины	250	11,67	13,5	31,67	360	КП22475
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>675</b>	<b>23,23</b>	<b>16,01</b>	<b>81,84</b>	<b>703</b>	
Поздний ужин						
Сосиска в сдобном тесте 120гр	120	5,6	4,3	7,2	230	БУФ0014
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>4,4</b>	<b>17,5</b>	<b>273</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 893</b>	<b>81,23</b>	<b>66,36</b>	<b>360,22</b>	<b>2 803</b>	

**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 пшеничная молочная	200	7,47	8	36,53	241	КП22104
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Сыр порционный	10	3	1	2	41	Д04МА15
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,77</b>	<b>17,49</b>	<b>82,11</b>	<b>622</b>	
Обед						
Салат "Студенченский" (картофель, морковь,зел.горошек, лук, масло раст)	80	2,8	9,4	5	116	КП22321
Борщ с говядиной и со сметаной	300	22,32	7,6	14,76	216	ПАТ0008
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173
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	80	6,4	0,96	30,72	188	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>975</b>	<b>42,35</b>	<b>29,87</b>	<b>116,38</b>	<b>1 048</b>	
Полдник						

Выпечка в ассортименте	100	5	6	16	218	Д07ТБ19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>249</b>	
Ужин						
Салат "Оливье" с курицей	100	12,25	4,75	8	113	КП22418
Макароны отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287	КП22566
Тeftели из говядины с подливом овощным	100	6,2	6	18	150	КП22019
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	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,6	1	12,8	71	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>650</b>	<b>28,87</b>	<b>19,51</b>	<b>82,7</b>	<b>716</b>	
Поздний ужин						
Кефир	200	5,63	0,09	7,25	52	КП22165
Курник	100	11,2	10,2	23,8	242	БУФ4Д02
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>16,83</b>	<b>10,29</b>	<b>31,05</b>	<b>294</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 815</b>	<b>110,42</b>	<b>83,56</b>	<b>340,24</b>	<b>2 929</b>	

**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						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	230	9,35	11,35	40,94	304	КП22116
Кекс для детского питания	28	3,33	1,68	30	138	КП22684
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>20,78</b>	<b>26,52</b>	<b>126,02</b>	<b>829</b>	
Обед						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	80					Д07АЭ20
Суп с бобовыми и гренками с фрикадельками	300	8,1	4,68	45	270	КП22237
Плов из куриного филе	250	22,5	26	60	475	КП22155
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	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Обед</b>	<b>895</b>	<b>36,4</b>	<b>32,52</b>	<b>142,18</b>	<b>942</b>	
Полдник						
Выпечка в ассортименте	100	5	6	16	218	Д07ТБ19
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>28</b>	<b>249</b>	
Ужин						
Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,56	6,15	9,57	100	КП22670
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	20	1,6	0,24	7,68	47	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,6	1	12,8	71	ШК00129
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
<b>Всего в Ужин</b>	<b>600</b>	<b>12,15</b>	<b>17,12</b>	<b>61,55</b>	<b>566</b>	
Поздний ужин						
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Слойка с творогом	80	8,24	11,68	18,32	212	БУФ0007
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>9,24</b>	<b>11,73</b>	<b>45,82</b>	<b>322</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>2 805</b>	<b>84,17</b>	<b>94,29</b>	<b>403,57</b>	<b>2 908</b>	



## 2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая молочная жидкая	200	7,47	8,8	35,2	249	КП22118
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сыр порционный	10	3	1	2	41	Д04МА15
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,77</b>	<b>18,29</b>	<b>80,78</b>	<b>630</b>	
<b>Обед</b>						
Сосиска в сдобном тесте 120гр	120	5,6	4,3	7,2	230	БУФ0014
Печенье Творожное 50гр	50	2,4	3,6	62	123	ПОК0126
Вода б/газа	500					Пок0002
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>8,4</b>	<b>8,3</b>	<b>78</b>	<b>435</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 390</b>	<b>25,17</b>	<b>26,59</b>	<b>158,78</b>	<b>1 065</b>	

## 2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Ужин</b>						
Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	100					Д07АЭ20
Каша гречневая с тушеным мясом "Солдатская"	250	10,63	8,46	48,03	311	КП22242
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	5,6	0,84	26,88	165	ХЛПШЭЛВ
Хлеб пшенично-ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	ШК00129
<b>Всего в Ужин</b>	<b>665</b>	<b>20,33</b>	<b>10,8</b>	<b>100,61</b>	<b>609</b>	
<b>Поздний ужин</b>						
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Печенье Творожное 50гр	50	2,4	3,6	62	123	ПОК0126
<b>Всего в Поздний ужин</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	<b>3,61</b>	<b>80,9</b>	<b>196</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>965</b>	<b>22,83</b>	<b>14,41</b>	<b>181,51</b>	<b>805</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 040,78</b>	<b>949,17</b>	<b>4 673,53</b>	<b>33 795</b>	

<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>12,32</b>	<b>25,28</b>	<b>55,32</b>		
---	--------------	--------------	--------------	--	--

