

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

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Уч-ся с 7-11 лет**

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					
КП22628	Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы(36/30/170/30)	260	8,49	11,97	34,39	328
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	Всего в Завтрак	500	12,95	12,50	50,00	470
	Всего в день		12,95	12,50	50,00	470

№ 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	170	3,50	4,72	17,49	195
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,60	14,2	154
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3	0,5	15,36	94
	Всего Завтрак	500	13,40	12,80	53,55	470
	Всего день	500	13,40	12,80	53,55	470

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	4,56	3,87	10,98	182
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	Всего Завтрак	500	12,80	12,40	50,00	470
	Всего день		12,80	12,40	50,00	470

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22633	Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/24)	210	9,60	11,92	21,89	302
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего Завтрак	550	13,20	12,80	53,55	470
	Всего день		13,20	12,80	53,55	470

№ 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	160	5,4	7,02	14,4	205
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	200	4,20	4,80	20,00	178
	Всего Завтрак	600	15,20	15,60	60,00	546
	Всего день		15,20	15,60	60,00	546

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					
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,50	4,00	12,30	150
КП22263	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	5,30	7,92	152,00	
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фруктв свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего Завтрак	550	12,60	12,80	204,00	318
	Всего день		12,60	12,80	204,00	318

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22109	Каша рисовая молочная	200	3,54	5,30	14,39	153
КП22163	Омлет натуральный	60	5,16	6,97	20,0	175,00
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,3	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	Всего Завтрак	500	13,2	12,80	50,00	470
	Всего день		13,2	12,80	50,00	470

№ 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	4,00	4,22	12,0	129
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	178
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	Всего Завтрак	500	13,10	12,10	51,00	470
	Всего день		13,10	12,10	51,00	470

№ 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	8,30	12,00	22,00	312
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего Завтрак	500	12,10	12,88	53,66	480
	Всего день		12,10	12,88	53,66	480

№ 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	4,56	3,87	10,98	182
КП22630	Биточки рыбные с подливом овощным	90	4,48	8,10	23,41	156
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
	Всего Завтрак	500	13,50	12,50	50,00	480
	Всего день		13,50	12,50	50,00	480
	Итого		131,15	127,98	520,21	4801
	Среднее за период		13,12	12,80	52,02	480,1

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

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Уч-ся с 12 лет и старше**

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					
КП22637	Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/солёные огурцы(36/40/200/30)	300	10,50	15,00	43,50	378
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
	Всего в Завтрак	550	15,76	15,65	62,95	544
	Всего в день		15,76	15,65	62,95	544

№ 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	200	5,60	8,00	21,30	245
КП22564	Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,60	14,2	154
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,20	118
Всего Завтрак		540	16,30	16,20	61,20	544
Всего день		500	16,30	16,20	61,20	544

№ 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	5,36	4,55	12,91	214
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	6,60	10,60	18,30	186
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
	Всего Завтрак	550	15,96	15,75	60,11	557
	Всего день		15,96	15,75	60,11	557

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22633	Макароны отварные с фрикадельками куриными под	210	9,60	11,92	21,89	302
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего Завтрак	560	14,24	12,96	57,39	494
	Всего день		14,24	12,96	57,39	494

№ 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	160	5,4	7,02	14,4	205
КП22099	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94
ДС00012	Кисломолочный напиток для детского питания	200	4,20	4,80	20,00	178
	Всего Завтрак	600	15,20	15,60	60,00	546
	Всего день		15,20	15,60	60,00	546

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	5,70	8,00	17,80	200
КП22263	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	5,30	7,92	8,04	152
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
КП22153	Фруктв свеж.(шт)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Всего Завтрак	590	15,60	16,92	69,38	544
	Всего день		15,60	16,92	69,38	544

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22109	Каша рисовая молочная	210	6,00	4,50	20,00	120
КП22163	Омлет натуральный	90	7,74	10,45	30,0	262,00
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,3	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
Всего Завтрак		550	19,0	15,60	69,45	548
Всего день			19,0	15,60	69,45	548

№ 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	200	5,30	6,80	15,6	177
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	100	6,1	5,66	15,60	180
КП22572	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
	Всего Завтрак	550	15,81	15,36	60,60	544
	Всего день		15,81	15,36	60,60	544

№ 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	190	11,50	14,90	24,60	350
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
КП22153	Фрукты свеж.(шт)	110	0,44	0,44	10,78	52
	Всего Завтрак	550	16,14	15,94	61,08	547
	Всего день		16,14	15,94	61,08	547

№ 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	5,36	4,55	12,91	214
КП22631	Биточки рыбные с подливом овощным	100	5,30	10,00	28,30	164
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,0	0,60	19,20	118
Всего Завтрак		550	15,92	15,20	60,66	544
Всего день			15,92	15,20	60,66	544
Итого			162,06	156,50	617,41	5483
Среднее за период			16,21	15,65	61,71	548,3