

"Утверждаю"

Генеральный директор  
ООО «ЭСПЕРАНТО»  
Шалонников О.А.

"24" августа 2022 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 4  
Виноградов М.В.

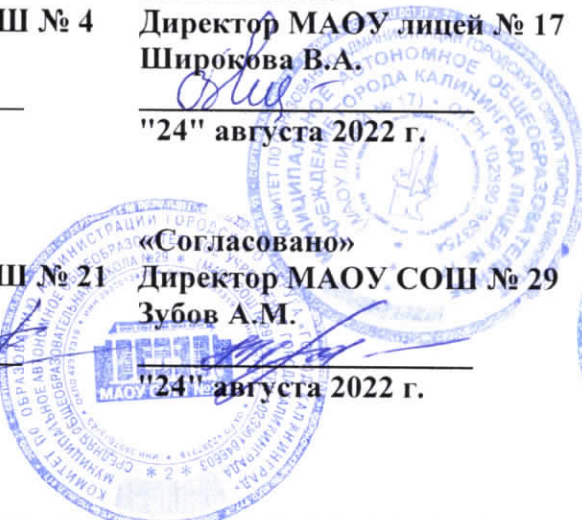
"24" августа 2022 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ лицей № 17  
Широкова В.А.

"24" августа 2022 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 19  
Кулешова О.Е.

"24" августа 2022 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 21  
Минченко В.В.

"24" августа 2022 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 29  
Зубов А.М.

"24" августа 2022 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 31  
Иванова Е.В.

"24" августа 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ  
С 7 ДО 11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(МАОУ СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17)**

**КАЛИНИНГРАД 2022 ГОД**

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ЭСПЕРАНТО"

Генеральный директор  Шапошников О.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**  
Возрастная: **Школьники 7-11 лет**

**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 вязкая мол из овсян кр с масл и сах	210	10,25	17,05	68,31	468	173
Бутерброды с отварным мясом птицы	25/35	12	5,4	17,04	164	4
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего € Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31,37</b>	<b>28,67</b>	<b>125,66</b>	<b>887</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	200	1,82	5,49	7,06	85	124
Биточки "Особые"	90	6,34	8,31	9,51	152	269
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	309
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94		30,6	126	349
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
<b>Всего € Обед</b>	<b>700</b>	<b>19,09</b>	<b>15,28</b>	<b>98,92</b>	<b>623</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 200</b>	<b>50,47</b>	<b>43,94</b>	<b>224,57</b>	<b>1 511</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
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего € Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,91</b>	<b>20,65</b>	<b>87,19</b>	<b>675</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,75	2,79	8,93	64	46
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	102
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	001
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего € Обед</b>	<b>700</b>	<b>33,5</b>	<b>32,61</b>	<b>86,33</b>	<b>774</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 200</b>	<b>58,41</b>	<b>53,26</b>	<b>173,52</b>	<b>1 449</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
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	120/30	18,12	14,18	46,42	386	222

Чай с сахаром	200	0,09		13,95	56	376
Яблоки свежие	110	0,44		13,86	57	338
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,05</b>	<b>14,82</b>	<b>89,03</b>	<b>578</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	200	1,78	5,47	9,5	95	110
Котлеты из мяса и печени "Медвежья лапка"	1/90	9,46	11,77	4,07	163	706
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Компот из ягод	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>24,76</b>	<b>30,02</b>	<b>100,94</b>	<b>777</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 210</b>	<b>46,81</b>	<b>44,84</b>	<b>189,97</b>	<b>1 355</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
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Мясо птицы запечёное с соусом сметанным	1/80	16,87	17,75	8,73	231	293
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Кофейный напиток с молоком	190	3,4	2,55	26,92	144	379
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>34,6</b>	<b>35,93</b>	<b>89,94</b>	<b>792</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	60	0,66	0,12	7,26	33	59
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	108	132
Котлеты или биточки из минтая	90	9,56	12,6	13,51	203	234
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>740</b>	<b>20,66</b>	<b>24,42</b>	<b>100,08</b>	<b>700</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 240</b>	<b>55,26</b>	<b>60,35</b>	<b>190,01</b>	<b>1 492</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>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Тефтели по домашнему с соусом	60	3,94	4,73	5,18	79	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	309
Чай с лимоном	180	0,18	0,03	11,2	46	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,26</b>	<b>6,28</b>	<b>71,18</b>	<b>399</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	92	99
Котлеты рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	314
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94		30,6	126	349
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>27,86</b>	<b>23,83</b>	<b>116,88</b>	<b>821</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 270</b>	<b>42,11</b>	<b>30,1</b>	<b>188,06</b>	<b>1 220</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
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	8,6	12,4	46	330	173
Бутерброды с отварным мясом птицы	25/35	12	5,4	17,04	164	4
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29,88</b>	<b>24,49</b>	<b>101,91</b>	<b>748</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	103
Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметан.	50/50	15,3	4	4,2	114	245
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>33,98</b>	<b>10,59</b>	<b>100,79</b>	<b>635</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 220</b>	<b>63,87</b>	<b>35,07</b>	<b>202,7</b>	<b>1 383</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
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Плов с мясом	200	17,9	13,7	27,7	306	492
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,42</b>	<b>17,47</b>	<b>82,83</b>	<b>599</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с курагой	60	0,78	0,06	8,76	39	63
Щи по-уральски с рисом со смет на курином бульоне	200	2,38	4,31	6,15	74	93
Котлеты рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	314
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94		30,6	126	349
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>740</b>	<b>29,39</b>	<b>24,13</b>	<b>124,65</b>	<b>835</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 240</b>	<b>56,81</b>	<b>41,6</b>	<b>207,48</b>	<b>1 434</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
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с повидлом	150	12,75	5,25	20,63	181	223
Чай с лимоном	190	0,19	0,03	11,82	49	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	120	0,48		15,12	62	338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,82</b>	<b>5,92</b>	<b>62,37</b>	<b>371</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Суп картофельный с минтаем	200	2,62	2,08	46,35	119	181
Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	146	255
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>29,37</b>	<b>23,8</b>	<b>136,81</b>	<b>784</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 220</b>	<b>46,19</b>	<b>29,73</b>	<b>199,17</b>	<b>1 156</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
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	35	0,39	0,07	1,33	8	14
Птица, тушённая в соусе с овощами	220	18,97	23,61	17,12	357	488
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	45	3,83	0,72	16,65	89	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26,76</b>	<b>27,08</b>	<b>63,44</b>	<b>605</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	60	0,66	0,12	7,26	33	59
Борщ с фасолью и картоф со смет на курин бульоне	200	8,62	6,54	12	138	116
Минтай запечённый под молочным соусом	90	4,24	4,25	0,95	59	233
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>740</b>	<b>21,56</b>	<b>16,99</b>	<b>86,5</b>	<b>584</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 240</b>	<b>48,32</b>	<b>44,07</b>	<b>149,94</b>	<b>1 190</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
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Тефтели по домашнему с соусом	60	3,94	4,73	5,18	79	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	309
Чай с лимоном	180	0,18	0,03	11,2	46	377
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,81</b>	<b>6,1</b>	<b>76,41</b>	<b>417</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,75	2,79	8,93	64	46
Суп крестьянский с перл круп на курин бульоне	200	2,64	4,02	9,92	158	134
Плов из птицы	50/150	13,91	8,05	27,34	287	492
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,49</b>	<b>15,85</b>	<b>94,51</b>	<b>733</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 260</b>	<b>36,3</b>	<b>21,95</b>	<b>170,91</b>	<b>1 149</b>	
<b>Итого</b>		<b>504,54</b>	<b>404,92</b>	<b>1 896,34</b>	<b>13 338</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>50,45</b>	<b>40,49</b>	<b>189,63</b>	<b>1 334</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>		<b>15,13</b>	<b>27,32</b>	<b>56,87</b>		



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ЭСПЕРАНТО"

Генеральный директор

Шапошников О.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**  
Возрастная: **Школьники 12-18 лет**

**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 вязкая мол из овсян кр с масл и сах	240	11,72	19,48	78,07	535	173
Бутерброды с отварным мясом птицы	25/35	12	5,4	17,04	164	4
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего € Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33,2</b>	<b>31,37</b>	<b>138,25</b>	<b>969</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,27	6,87	8,83	106	124
Биточки "Особые"	100	7,05	9,24	10,57	169	269
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	188	309
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94		30,6	126	349
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего € Обед</b>	<b>800</b>	<b>22,15</b>	<b>17,85</b>	<b>111,88</b>	<b>712</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 350</b>	<b>55,35</b>	<b>49,22</b>	<b>250,13</b>	<b>1 681</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
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего € Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,04</b>	<b>22,2</b>	<b>98,14</b>	<b>738</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,25	4,65	14,89	107	46
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	102
Жаркое по-домашнему из курицы	210	19,32	23,16	16,2	350	001
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего € Обед</b>	<b>800</b>	<b>37,28</b>	<b>37,26</b>	<b>96,62</b>	<b>872</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 350</b>	<b>63,32</b>	<b>59,46</b>	<b>194,76</b>	<b>1 610</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
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	160	19,33	15,13	49,51	412	222

Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376
Яблоки свежие	135	0,54		17,01	70	338
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,37</b>	<b>15,77</b>	<b>96,32</b>	<b>621</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Котлеты из мяса и печени "Медвежья лапка"	100	10,51	13,08	4,52	181	706
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Компот из ягод	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,87</b>	<b>35,05</b>	<b>111,43</b>	<b>877</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 350</b>	<b>51,24</b>	<b>50,82</b>	<b>207,76</b>	<b>1 498</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
<b>Завтрак</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Мясо птицы запечёное с соусом сметанным	90	18,98	19,97	9,82	260	293
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>38,51</b>	<b>40,64</b>	<b>100,11</b>	<b>886</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	12,1	55	59
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,65	7,02	15,53	136	132
Котлеты или биточки из минтая	100	10,63	14	15,01	225	234
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>870</b>	<b>23,31</b>	<b>28,32</b>	<b>113,24</b>	<b>798</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 420</b>	<b>61,82</b>	<b>68,96</b>	<b>213,35</b>	<b>1 685</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>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Тефтели по домашнему с соусом	60	3,94	4,73	5,18	79	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	188	309
Чай с лимоном	180	0,18	0,03	11,2	46	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,39</b>	<b>6,41</b>	<b>77,56</b>	<b>430</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	115	99
Котлеты рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	314
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94		30,6	126	349
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>30,8</b>	<b>27,47</b>	<b>128,36</b>	<b>918</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 390</b>	<b>46,19</b>	<b>33,88</b>	<b>205,92</b>	<b>1 348</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
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	240	9,83	14,17	52,57	377	173
Бутерброды с отварным мясом птицы	25/35	12	5,4	17,04	164	4
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,49</b>	<b>26,58</b>	<b>111,15</b>	<b>810</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп картофель с макар из на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	103
Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметан.	50/50	15,3	4	4,2	114	245
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	188	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>36,99</b>	<b>11,94</b>	<b>110,98</b>	<b>700</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 350</b>	<b>68,48</b>	<b>38,52</b>	<b>222,13</b>	<b>1 510</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
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	40	0,31	0,04	0,95	5	15
Плов с мясом	240	21,48	16,44	33,24	367	492
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,08</b>	<b>20,22</b>	<b>88,61</b>	<b>662</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с курагой	100	1,3	0,1	14,6	65	63
Щи по-уральски с рисом со смет на курином бульоне	250	2,98	5,38	7,69	92	93
Котлеты рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	314
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94		30,6	126	349
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>870</b>	<b>33,11</b>	<b>27,89</b>	<b>142,01</b>	<b>954</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 420</b>	<b>64,19</b>	<b>48,11</b>	<b>230,62</b>	<b>1 616</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
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с повидлом	160	13,6	5,6	22	193	223
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	150	0,6		18,9	78	338
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>6,27</b>	<b>68,14</b>	<b>402</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Суп картофельный с минтаем	250	3,27	2,6	57,94	149	181
Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	146	255
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342



Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,64</b>	<b>26,68</b>	<b>156,06</b>	<b>872</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 350</b>	<b>49,44</b>	<b>32,95</b>	<b>224,2</b>	<b>1 274</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
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	50	0,38	0,05	1,18	7	15
Птица, тушённая в соусе с овощами	255	21,99	27,37	19,85	414	488
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	45	3,83	0,72	16,65	89	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,78</b>	<b>30,82</b>	<b>66,02</b>	<b>661</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	12,1	55	59
Борщ с фасолью и картофель со смет на курин бульоне	250	10,77	8,17	15	173	116
Минтай запечённый под молочным соусом	100	4,71	4,72	1,06	66	233
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Компот из груш	180	0,14	0,11	25,27	103	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>870</b>	<b>25,25</b>	<b>20,2</b>	<b>98,16</b>	<b>674</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 420</b>	<b>55,02</b>	<b>51,02</b>	<b>164,18</b>	<b>1 335</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
<b>Завтрак</b>						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Тефтели по домашнему с соусом	60	3,94	4,73	5,18	79	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	188	309
Чай с лимоном	180	0,18	0,03	11,2	46	377
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,94</b>	<b>6,23</b>	<b>82,79</b>	<b>448</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,25	4,65	14,89	107	46
Суп крестьянский с перл круп на курин бульоне	1/250	3,3	5,03	12,4	198	134
Плов из птицы	50/150	13,91	8,05	27,34	287	492
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,5</b>	<b>18,88</b>	<b>106,64</b>	<b>835</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 390</b>	<b>39,44</b>	<b>25,11</b>	<b>189,43</b>	<b>1 283</b>	
<b>Итого</b>		<b>554,5</b>	<b>458,03</b>	<b>2 102,49</b>	<b>14 839</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>55,45</b>	<b>45,8</b>	<b>210,25</b>	<b>1 484</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>		<b>14,95</b>	<b>27,78</b>	<b>56,67</b>		