



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Обед	<i>Борщ из свежей капусты с птицей</i>	<i>15/185</i>	<i>3,93</i>	<i>4,829</i>	<i>7,74</i>	<i>89,91</i>	<i>110/107</i>
	<i>Плов</i>	<i>50/150</i>	<i>5,40</i>	<i>7,13</i>	<i>17,03</i>	<i>335,63</i>	<i>492</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>	<i>200</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>23,6</i>	<i>94</i>	<i>705</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,767</i>	<i>0,4</i>	<i>24,3</i>	<i>119</i>	<i>тн</i>
	<i>Хлеб дарницкий</i>	<i>50</i>	<i>2,58</i>	<i>0,57</i>	<i>21,18</i>	<i>89,25</i>	<i>тн</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>16,08</b>	<b>12,93</b>	<b>93,85</b>	<b>727,79</b>	

0



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Обед	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	<i>15/175</i>	<i>0,144</i>	<i>3,528</i>	<i>10,296</i>	<i>79,20</i>	<i>142/179</i>
	<i>Рыба припущенная</i>	<i>90</i>	<i>18,61</i>	<i>1,2</i>	<i>0</i>	<i>84,00</i>	<i>371</i>
	<i>Пюре картофельное, с маслом</i>	<i>150/15</i>	<i>2,407</i>	<i>13,741</i>	<i>17</i>	<i>248,56</i>	<i>520</i>
	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	<i>50</i>	<i>0,7</i>	<i>2,55</i>	<i>4,45</i>	<i>17,5</i>	<i>43</i>
	<i>Компот из свежих плодов (из яблок)</i>	<i>200</i>	<i>1,2</i>	<i>0</i>	<i>15,2</i>	<i>67</i>	<i>631</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,013</i>	<i>0,32</i>	<i>19,44</i>	<i>95,2</i>	<i>тн</i>
	<i>Хлеб дарницкий</i>	<i>50</i>	<i>2,58</i>	<i>0,57</i>	<i>21,18</i>	<i>89,25</i>	<i>тн</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>28,65</b>	<b>21,91</b>	<b>87,57</b>	<b>680,71</b>	











Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Обед							
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей</i>	<i>25/185</i>	<i>4,82</i>	<i>4,05</i>	<i>7,53</i>	<i>94,98</i>	<i>133/107</i>
	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	<i>200/10</i>	<i>6,52</i>	<i>14,63</i>	<i>38,58</i>	<i>326,25</i>	<i>302</i>
	<i>Кофейный напиток</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>24,3</i>	<i>100,3</i>	<i>692</i>
	<i>Батон нарезной</i>	<i>50</i>	<i>3,75</i>	<i>1,45</i>	<i>25,7</i>	<i>131</i>	<i>тн</i>
	<i>Сыр российский</i>	<i>40</i>	<i>10,13</i>	<i>10,13</i>	<i>12,93</i>	<i>160</i>	<i>97</i>
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>26,02</b>	<b>30,26</b>	<b>109,04</b>	<b>812,53</b>	

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. В.Т.Лапшиной, 2004 г.

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 год.