


Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Республики Марий Эл  
«Школа-интернат «Дарование»



  
\_\_\_\_\_ Н.А. Толстова  
« 11. » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**МЕНЮ**  
**приготавливаемых блюд**  
**ГБОУ Республики Марий Эл**  
**«Школа-интернат г. Козьмодемьянска «Дарование»**  
**возрастная категория с 12 лет и старше**

## Неделя: первая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшённая на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2
685		Чай сладкий	200,0	0,2	0	15,0	58,0
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,5</b>	<b>22,6</b>	<b>82,95/</b>	<b>558,3</b>
236/38	<b>2 Завтрак</b>	Пирожок с картофелем	75	3,9	1,4	29	110,4
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	135,2
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,2</b>	<b>4,4</b>	<b>53,6</b>	<b>235,6</b>
140	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с рыбой	250/25	6,4	6,7	7	103,7
437		Гуляш из говядины	50	16,5	10,4	3,0	153
207		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0
638		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>40,1</b>	<b>31,4</b>	<b>129,7</b>	<b>903,4</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140
145		Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,6	232,7
т/н		Сок персиковый	200	1,0	-	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>30,4</b>	<b>24,9</b>	<b>98,9</b>	<b>674,2</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Вафля	50	3,6	2,0	25	240
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>33,2</b>	<b>357</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>99,4</b>	<b>91,7</b>	<b>399,4</b>	<b>2728,5</b>

## Неделя: первая День: второй

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	105,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>20,5</b>	<b>24,3</b>	<b>84,9</b>	<b>604</b>
769	<b>2 Завтрак</b>	Булочка «Домашняя»	50,0	3,9	8,1	58,2	255,0
631		Компот из сухофруктов	200,0	0,2	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,1</b>	<b>8,3</b>	<b>86,6</b>	<b>366,4</b>
137/1 12		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,44	5,6	18,4	175,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
534		Капуста тушеная	50	1,3	1,3	5,4	37,2
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>37,24</b>	<b>23,6</b>	<b>118,5</b>	<b>881,4</b>
719	<b>Ужин</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>14,76</b>	<b>18,0</b>	<b>82,0</b>	<b>558,3</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Печенье	50	3,2	6,1	17,2	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>8,8</b>	<b>12,5</b>	<b>25,4</b>	<b>232</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>85,4</b>	<b>86,7</b>	<b>397,4</b>	<b>2642,1</b>

## Неделя: первая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,3</b>	<b>23,9</b>	<b>85,7</b>	<b>631,7</b>
741	<b>2 Завтрак</b>	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33,8	221,8
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,73</b>	<b>5,44</b>	<b>59,6</b>	<b>32,6</b>
132	<b>Обед</b>	Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8
462		Тефтели мясные в соусе	60	8,7	11,3	8,0	164,1
516		Вермишель отварная	200	7,2	5,8	47,3	236,9
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
648		Кисель фруктовый	200	0,09	-	12,3	119,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>39</b>	<b>33</b>	<b>126,6</b>	<b>1007,3</b>
489	<b>Ужин</b>	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
т/н		Сок яблочный	200	1,0	-	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>23,8</b>	<b>21,1</b>	<b>68,5</b>	<b>560</b>
136/ 28	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36,0	150
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>8,5</b>	<b>13,4</b>	<b>44,2</b>	<b>252</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>100,3</b>	<b>96,84</b>	<b>384,8</b>	<b>2140,8</b>

## Неделя: первая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
160	<b>Завтрак</b>	Суп молочный	250	5,62	5,7	19,8	160,4
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,8</b>	<b>16,5</b>	<b>69,3</b>	<b>472</b>
т/н	<b>2 Завтрак</b>	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36	120,0
638		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,5</b>	<b>1,4</b>	<b>67</b>	<b>242,6</b>
140	<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с мясом цыплят	250/25	3,4	3,5	25	186
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>30,55</b>	<b>16,7</b>	<b>99,8</b>	<b>843,1</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140
699		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>32,2</b>	<b>27,7</b>	<b>100,4</b>	<b>743,1</b>
736/ 38	<b>Второй ужин</b>	Пирожок с картофелем	75,0	3,9	1,4	29	110,4
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,5</b>	<b>7,8</b>	<b>36,2</b>	<b>227,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>88,6</b>	<b>70,1</b>	<b>373,7</b>	<b>2528,2</b>

## Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшённая на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	105,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,1</b>	<b>22,7</b>	<b>82,9</b>	<b>557,2</b>
т/н	<b>2 Завтрак</b>	Вафли	50	3,6	2,0	25	240
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	0	12,2	94,5
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,6</b>	<b>2,0</b>	<b>37,2</b>	<b>334,5</b>
110	<b>Обед</b>	Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
54/528		Рис отварной с соусом красным	180/30	4,2	6,3	6,4	247,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0
631		Компот из сухофруктов	200,0	0,2	0,2	28,4	111,4
		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>35,6</b>	<b>31,5</b>	<b>101,3</b>	<b>974,2</b>
373	<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
686		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>26,7</b>	<b>16,8</b>	<b>97,7</b>	<b>635,1</b>
741	<b>Второй ужин</b>	Ватрушка с творогом	75,0	9,5	5,4	33	221,8
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>15,1</b>	<b>11,8</b>	<b>41,2</b>	<b>333,8</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>101,3</b>	<b>85,3</b>	<b>360,8</b>	<b>2834,8</b>

## Неделя: первая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>16,9</b>	<b>22,5</b>	<b>75</b>	<b>566</b>
140	<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясом говядины	250/25	8,44	5,6	18,4	175,4
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1
516		Вермишель отварная	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6
т/н		Сок яблочный	200	1,0	-	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,04</b>	<b>23,44</b>	<b>128,9</b>	<b>924,1</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>48,94</b></i>	<i><b>45,94</b></i>	<i><b>202,9</b></i>	<i><b>1490,1</b></i>

## Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302		Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	7,0	14,0	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	135,2
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	14,2	24,8	24,9	179,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>2,7</b>	<b>34,6</b>	<b>88,8</b>	<b>641,9</b>
741	<b>2 Завтрак</b>	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33	221,8
т/н		Сок яблочный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,7</b>	<b>5,6</b>	<b>61,4</b>	<b>333,2</b>
124	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	250/25/10	9,8	9,6	10,8	175,5
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>37,2</b>	<b>26,4</b>	<b>111,9</b>	<b>823,3</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140
699		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
т/н		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	1,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>27,1</b>	<b>27,7</b>	<b>109,9</b>	<b>781,4</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Вафли	50	2,3	12,5	28	150
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>7,9</b>	<b>18,9</b>	<b>36,2</b>	<b>267</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>89,6</b>	<b>113,2</b>	<b>408,2</b>	<b>2846,8</b>



## Неделя: вторая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5
685		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,2</b>	<b>20,1</b>	<b>69,4</b>	<b>27,7</b>
376/38	2 Завтрак	Пирожок с картофелем	75	3,9	1,4	29	110,4
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,6</b>	<b>5,3</b>	<b>54,8</b>	<b>259,1</b>
101	Обед	Суп рисовый с мясом говядины и томатной пастой	250/25	7,0	5,2	14,6	150,2
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
516		Рожки отварные	200/30	7,5	6,94	49,4	296,6
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
638		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>31,5</b>	<b>24,69</b>	<b>148,8</b>	<b>955,3</b>
288	Ужин	Голубцы ленивые мс отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>32,8</b>	<b>22,2</b>	<b>67,6</b>	<b>679</b>
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	170
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,9</b>	<b>18,1</b>	<b>28,2</b>	<b>272</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>96</b>	<b>90,4</b>	<b>368,8</b>	<b>2693,4</b>

## Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	200/15	8,4	14,8	43,05	341,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,1</b>	<b>22,7</b>	<b>82,9</b>	<b>597,2</b>
769	2 Завтрак	Вафля	50	3,6	2,0	25,0	240
т/н		Сок мультифруктовый	200	1,0	-	12,2	94
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,6</b>	<b>2</b>	<b>37,2</b>	<b>334</b>
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	250/25	3,4	3,5	25	186
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
534		Дополнительный гарнир: капуста тушеная	50	1,3	1,3	5,4	37,2
699		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>31,2</b>	<b>22</b>	<b>126,9</b>	<b>862,8</b>
492	Ужин	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>25,0</b>	<b>23,0</b>	<b>122,6</b>	<b>680,0</b>
769	Второй ужин	Булочка «Домашняя»	50,0	3,9	8,1	58,2	255,0
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
<b>Итого второй ужин:</b>				<b>7,2</b>	<b>11,8</b>	<b>29,2</b>	<b>345,0</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>89,4</b>	<b>84,2</b>	<b>436</b>	<b>2941</b>

## Неделя: вторая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
1		Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,9</b>	<b>24,7</b>	<b>96,6</b>	<b>654,8</b>
т/н	<b>2 Завтрак</b>	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	185
648		Кисель ягодный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,1</b>	<b>6,3</b>	<b>48,6</b>	<b>296,4</b>
139	<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом говядины	250/25	8,9	7,6	11,6	233,4
462/528		Биточки по-белорусски	70	11,2	12,5	1,11	161,7
297		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>36,5</b>	<b>34,35</b>	<b>116,41</b>	<b>1013,2</b>
373	<b>Ужин</b>	Рыба припущенная в молоке	75	15,4	7,1	2,4	135,6
145		Картофель тушеный	200	6,4	10,4	45,6	302,7
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>28,4</b>	<b>18,52</b>	<b>113,3</b>	<b>742,6</b>
736/38	<b>Второй ужин</b>	Пирожок с повидлом	75	3,9	7,8	37,2	217,4
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого второй ужин:</b>				<b>9,5</b>	<b>14,2</b>	<b>45,4</b>	<b>334,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,4</b>	<b>100,4</b>	<b>420,</b>	<b>3041,4</b>

## Неделя: вторая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>21,1</b>	<b>33,8</b>	<b>82</b>	<b>666</b>
769	<b>2 Завтрак</b>	Булочка «Домашняя»	50,0	3,9	8,1	58,2	255,0
638		Компот из кураги	200	1,0	-	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,9</b>	<b>1,4</b>	<b>60,0</b>	<b>223,3</b>
719	<b>Обед</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8,7	17	26	290
487		Цыплята отварные	75	16,5	7,5	0,3	140
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
т/н		Сок абрикосовый	200	1,0	-	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>37,4</b>	<b>33,2</b>	<b>88,1</b>	<b>1002,9</b>
17	<b>Ужин</b>	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
648		Кисель фруктовый	200	0,09	-	12,3	119,0
516		Рожки отварные	200	7,2	5,8	47,3	276,9
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>16,15</b>	<b>9,3</b>	<b>108,58</b>	<b>747,28</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>7,6</b>	<b>17,4</b>	<b>29,2</b>	<b>235</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>87,15</b>	<b>95,1</b>	<b>367,74</b>	<b>2904,2</b>

## Неделя: вторая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	7,0	14,0	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,7</b>	<b>21,9</b>	<b>79,1</b>	<b>583,6</b>
110	<b>Обед</b>	Борщ с мясом говядины	250/25	15,7	12,4	13,7	235,8
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>42,4</b>	<b>29,1</b>	<b>111,4</b>	<b>871</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>60,1</b></i>	<i><b>51</b></i>	<i><b>190,5</b></i>	<i><b>1454,5</b></i>

### Для составления меню использована литература:

1. «Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Москва – 2004 г.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2005 г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»/ Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2009 г.
4. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений»/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г.

5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.