


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 7 до 11 лет

## Неделя: первая День: первый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9
685		Чай сладкий	200	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>10,4</b>	<b>18,9</b>	<b>72,1</b>	<b>493</b>
736/ 38	<b>2 Завтрак</b>	Пирожок с картофелем	75	3,9	1,4	29	110,4
689		Кофейный напиток на молоке	200,0	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>
124	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	103,7
437		Гуляш из говядины	50,0	16,5	10,4	3,0	153
207		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0
638		Компот из кураги	200,0	1,0	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>31,35</b>	<b>129,7</b>	<b>903,4</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140
145		Картофель тушеный с луком	200,0	6,4	10,4	45,6	232,7
т/н		Сок персиковый	200,0	1,0	0	31	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>25,4</b>	<b>24,2</b>	<b>90,7</b>	<b>594,7</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Вафля	50,0	3,6	2	25	120
т/н		Снежок	200,0	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>33,20</b>	<b>237</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>92,3</b>	<b>87,25</b>	<b>379,3</b>	<b>2463,7</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	150/15	7,4	12,3	33,9	276,1
692		Кофейный напиток	200,0	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>18,1</b>	<b>20,2</b>	<b>73,7</b>	<b>512,1</b>
т/н	<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>
137/112		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	14	8,08	15,0	175,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
534		Капуста тушеная	50	1,3	1,3	5,4	37,2
т/н		Сок абрикосовый	200,0	1,0	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>35,9</b>	<b>25,4</b>	<b>111,2</b>	<b>860,9</b>
719	<b>Ужин</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
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 ужин:</b>				<b>14,76</b>	<b>25,4</b>	<b>81,1</b>	<b>558,3</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Печенье	50,0	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	200,0	5,6	6,4	8,2	112,0
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,5</b>	<b>12,5</b>	<b>28,4</b>	<b>232</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>88,86</b>	<b>84,4</b>	<b>281,9</b>	<b>2028,3</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	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4
693		Какао на молоке	200,0	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>17,1</b>	<b>20,4</b>	<b>74,5</b>	<b>545,9</b>
741	<b>2 Завтрак</b>	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33,8	221,8
699		Напиток апельсиновый	200,0	0,23	0,04	25,8	99,8
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,73</b>	<b>5,63</b>	<b>59,6</b>	<b>321,6</b>
132	<b>Обед</b>	Рассольник с мясом говядины и сметаной	225/50/10	7,08	6,8	13,7	147,9
462		Тефтели в соусе	60	8,7	11,3	8,0	164,1
516		Вермишель отварная	200	6,5	5,2	42,6	249,2
51		Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
648		Кисель фруктовый	200,0	0,09	0	12,3	119,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,67</b>	<b>26,8</b>	<b>85,18</b>	<b>931,7</b>
489	<b>Ужин</b>	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
т/н		Сок яблочный	200	1,6	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>24,4</b>	<b>21,1</b>	<b>68,5</b>	<b>560</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
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>222</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>89,4</b>	<b>87,14</b>	<b>241,98</b>	<b>2581,2</b>

## Неделя: первая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
160	Завтрак	Суп молочный	250	5,62	5,7	19,8	160,4
689		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	2 Завтрак	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36,0	150
638		Компот из кураги	200	1,0	0	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,5</b>	<b>1,4</b>	<b>67</b>	<b>272,6</b>
140	Обед	Суп вермишелевый с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
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
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,25</b>	<b>28,67</b>	<b>77,68</b>	<b>862,6</b>
487	Ужин	Цыплята отварные	75	16,5	13,5	0,3	140
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	237,1
		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>27,2</b>	<b>27</b>	<b>73,4</b>	<b>423,1</b>
736/38	Второй ужин	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>37,2</b>	<b>227,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>85,25</b>	<b>86,37</b>	<b>337,38</b>	<b>2257,73</b>

## Неделя: первая День: пятый

№ 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	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9
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>17</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>492</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</b>	<b>37,2</b>	<b>334,5</b>
110	<b>Обед</b>	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
54/528		Рис отварной с соусом красным	150/30	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
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>30,2</b>	<b>27,4</b>	<b>59,88</b>	<b>893</b>
373	<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
686		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>21,3</b>	<b>15,3</b>	<b>66,8</b>	<b>534,6</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>8,8</b>	<b>12,5</b>	<b>25,4</b>	<b>232</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>88,2</b>	<b>75,5</b>	<b>277,1</b>	<b>2587,9</b>

## Неделя: первая День: шестой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/вод ы	
302	<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	<i>150/15</i>	7,4	12,3	33,9	276,1
685		Чай сладкий	<i>200</i>	0,2	0	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный с сыром	<i>50/15</i>	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,5</b>	<b>18,4</b>	<b>63,8</b>	<b>473,9</b>
140	<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясом говядины	<i>200/25</i>	7,2	4,8	15,9	139,6
451		Биточки мясные	<i>50</i>	8,6	9,9	8,1	150,1
516		Вермишель отварная	<i>180</i>	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Сок яблочный	<i>200</i>	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	<i>50/50</i>	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,8</b>	<b>20,9</b>	<b>119,6</b>	<b>841</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>44,3</b></i>	<i><b>39,3</b></i>	<i><b>183,4</b></i>	<i><b>1315</b></i>

## Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302		Каша рисовая на молоке с маслом	150/15	5,3	10,5	29,5	268,5
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
1		Хлеб пшеничный с маслом	30/20	3,7	6,5	24,0	149
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,3</b>	<b>20,0</b>	<b>78,1</b>	<b>550,0</b>
741	<b>2 Завтрак</b>	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33	221,8
т/н		Сок яблочный	200	1,6	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>11,1</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	200/25	6,4	6,7	7	114,3
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200,0	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>33,4</b>	<b>22,8</b>	<b>104,2</b>	<b>742</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140
511		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	237,1
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>27,1</b>	<b>27,0</b>	<b>82,9</b>	<b>600,7</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>81,8</b>	<b>94,3</b>	<b>362,8</b>	<b>2492,9</b>



## Неделя: вторая День: второй

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
686		Чай с лимоном	200	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>14,9</b>	<b>23,9</b>	<b>61,0</b>	<b>483,2</b>
736/38	<b>2 Завтрак</b>	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	<b>Обед</b>	Суп рисовый с мясом говядины и томатной пастой	200/25	12,2	5,4	11,76	144,3
498		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
516		Рожки отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
638		Компот из кураги	1,0	0	31,0	122,6	32,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,25</b>	<b>54,2</b>	<b>194</b>	<b>811,8</b>
288	<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
т/н		Сок абрикосовый	200,0	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>27,3</b>	<b>21,5</b>	<b>70,6</b>	<b>599</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Печенье	50	2,6	3,6	12,1	110
т/н		Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	102
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>8,6</b>	<b>15,6</b>	<b>20,3</b>	<b>212</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>82,66</b>	<b>120,5</b>	<b>400,7</b>	<b>2365,1</b>

## Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на молоке с маслом	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4
692		Кофейный напиток	200	3,3	3,0	24,6	135,2
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</b>	<b>18,3</b>	<b>73,6</b>	<b>523,4</b>
1064	<b>2 Завтрак</b>	Вафля	50	3,6	2,0	25	240
т/н		Сок мультифруктовый	200,0	1,0	0	12,2	94
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,6</b>	<b>2</b>	<b>37,2</b>	<b>334</b>
140	<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
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	4,08	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,9</b>	<b>33,9</b>	<b>79,8</b>	<b>782</b>
492	<b>Ужин</b>	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
631		Компот из сухофруктов	200,0	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
				<b>20</b>	<b>22,3</b>	<b>95,6</b>	<b>600</b>
769	<b>Второй ужин</b>	Булочка «Домашняя»	50	3,9	8,1	58,2	255,0
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	9,5	6,4	8,2	112
<b>Итого за ужин:</b>				<b>9,5</b>	<b>14,5</b>	<b>66,4</b>	<b>367</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>84,0</b>	<b>91,0</b>	<b>352,6</b>	<b>266,4</b>

## Неделя: вторая День: четвёртый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/вод ы	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/15	6,5	10,4	33,8	275,4
689		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>13,7</b>	<b>21,2</b>	<b>83,3</b>	<b>587</b>
т/н	<b>2 Завтрак</b>	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	185
648		Кисель ягодный	200,0	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	200/25	6,0	6,7	7,8	166,9
462/528		Биточки по-белорусски	70	11,2	12,5	1,11	161,7
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	50,0	0,7	0,05	3,6	15,0
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,6</b>	<b>32,8</b>	<b>85,6</b>	<b>867</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	30/30	1,5	0,3	13,8	128
				<b>23,4</b>	<b>17,8</b>	<b>86,6</b>	<b>663</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 за ужин:</b>				<b>9,5</b>	<b>14,2</b>	<b>45,4</b>	<b>334,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>85,3</b>	<b>92,3</b>	<b>349,5</b>	<b>2474,8</b>

## Неделя: вторая День: пятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
693		Какао на молоке	200,0	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>18,4</b>	<b>27,8</b>	<b>71,6</b>	<b>571,6</b>
769	<b>2 Завтрак</b>	Булочка «Домашняя»	50	3,9	8,1	58,2	255,0
638		Компот из кураги	200,0	1,0	0	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,9</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>223</b>
719	<b>Обед</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
487		Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	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	200,0	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за обед:</b>				<b>31,7</b>	<b>38,5</b>	<b>61,1</b>	<b>923</b>
17	<b>Ужин</b>	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
648		Рожки отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
		Кисель фруктовый	200,0	0,09	0	12,3	119,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	138	128,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>12,1</b>	<b>13</b>	<b>77</b>	<b>639,5</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>
<i>Итого за день:</i>				<i>74,7</i>	<i>98,1</i>	<i>298,9</i>	<i>2592,1</i>

## 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	150/15	5,3	10,5	29,5	268,5
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,0	24,6	132,5
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>16,0</b>	<b>18,4</b>	<b>69,3</b>	<b>531,8</b>
110	<b>Обед</b>	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
686		Чай с лимоном	200/4	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>36,66</b>	<b>24,3</b>	<b>102,8</b>	<b>769</b>
<i>Итого за день:</i>				<i>52,7</i>	<i>42,7</i>	<i>172,1</i>	<i>1300,8</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.