

Приложение №8
к СанПиН2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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



Н.А. Толстова Н.А. Толстова
« 20 » *ноября* 2021 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 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 12,5 | 22,6 | 82,95/ | 558,3 |
| 236/38 | 2 Завтрак | Пирожок с яблоками | 75,0 | 3,9 | 1,4 | 29 | 100,4 |
| 689 | | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,3 | 3,0 | 24,6 | 135,2 |
| Итого за полдник: | | | | 7,2 | 4,4 | 53,6 | 235,6 |
| 140 | Обед | 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 |
| Итого за обед: | | | | 40,1 | 31,4 | 129,7 | 903,4 |
| 487 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 30,4 | 24,9 | 98,9 | 674,2 |
| т/н | Второй ужин | Вафля | 50 | 3,6 | 2,0 | 25 | 240 |
| т/н | | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| Итого за второй ужин: | | | | 9,2 | 8,4 | 33,2 | 357 |
| Итого за день: | | | | 99,4 | 91,7 | 399,4 | 2728,5 |

Неделя: первая День: второй

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--------------------------------|--|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | |
| 302 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 20,5 | 24,3 | 84,9 | 604 |
| 769 | 2 Завтрак | Булочка «Домашняя» | 50,0 | 3,9 | 8,1 | 58,2 | 255,0 |
| 631 | | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,4 | 111,4 |
| Итого за полдник: | | | | 4,1 | 8,3 | 86,6 | 366,4 |
| 137/12 | | 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 |
| Итого за обед: | | | | 37,24 | 23,6 | 118,5 | 881,4 |
| 719 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 14,76 | 18,0 | 82,0 | 558,3 |
| т/н | Второй ужин | Печенье | 50 | 3,2 | 6,1 | 17,2 | 120 |
| т/н | | Йогурт питьевой персиковый | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,0 |
| Итого за второй ужин: | | | | 8,8 | 12,5 | 25,4 | 232 |
| Итого за день: | | | | 85,4 | 86,7 | 397,4 | 2642,1 |

Неделя: первая День: третий

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | |
| 302 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 19,3 | 23,9 | 85,7 | 631,7 |
| 741 | 2 Завтрак | Ватрушка с повидлом | 75 | 9,5 | 5,4 | 33,8 | 221,8 |
| 699 | | Напиток апельсиновый | 200 | 0,23 | 0,04 | 25,8 | 99,8 |
| Итого за полдник: | | | | 9,73 | 5,44 | 59,6 | 32,6 |
| 132 | Обед | 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 |
| Итого за обед: | | | | 39 | 33 | 126,6 | 1007,3 |
| 489 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 23,8 | 21,1 | 68,5 | 560 |
| 136/28 | Второй ужин | Пряник | 50 | 2,5 | 1,4 | 36,0 | 150 |
| т/н | | Ряженка | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 102 |
| Итого за второй ужин: | | | | 8,5 | 13,4 | 44,2 | 252 |
| Итого за день: | | | | 100,3 | 96,84 | 384,8 | 2140,8 |

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 |
| 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 12,8 | 16,5 | 69,3 | 472 |
| т/н | 2 Завтрак | Заварные пышечки | 50 | 2,5 | 1,4 | 36 | 120,0 |
| 638 | | Компот из кураги | 200 | 1,0 | - | 31 | 122,6 |
| Итого за полдник: | | | | 3,5 | 1,4 | 67 | 242,6 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за обед: | | | | 30,55 | 16,7 | 99,8 | 843,1 |
| 487 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 32,2 | 27,7 | 100,4 | 743,1 |
| 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 |
| Итого за второй ужин: | | | | 9,5 | 7,8 | 36,2 | 227,4 |
| Итого за день: | | | | 88,6 | 70,1 | 373,7 | 2528,2 |

Неделя: первая День: пятый

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | |
| 302 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 19,1 | 22,7 | 82,9 | 557,2 |
| т/н | 2 Завтрак | Вафли | 50 | 3,6 | 2,0 | 25 | 240 |
| т/н | | Сок абрикосовый | 200 | 1,0 | 0 | 12,2 | 94,5 |
| Итого за полдник: | | | | 4,6 | 2,0 | 37,2 | 334,5 |
| 110 | Обед | 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 свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,4 | 111,4 |
| | | Хлеб ржаной, пшеничный | 50/50 | 6,5 | 1,0 | 40,8 | 208,0 |
| Итого за обед: | | | | 35,6 | 31,5 | 101,3 | 974,2 |
| 373 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 26,7 | 16,8 | 97,7 | 635,1 |
| 741 | Второй ужин | 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 |
| Итого за второй ужин: | | | | 15,1 | 11,8 | 41,2 | 333,8 |
| Итого за день: | | | | 101,3 | 85,3 | 360,8 | 2834,8 |

Неделя: первая День: шестой

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | |
| 302 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 16,9 | 22,5 | 75 | 566 |
| 140 | Обед | 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 |
| Итого за обед: | | | | 32,04 | 23,44 | 128,9 | 924,1 |
| <i>Итого за день:</i> | | | | <i>48,94</i> | <i>45,94</i> | <i>202,9</i> | <i>1490,1</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 |
| Итого за завтрак: | | | | 12,3 | 20,0 | 78,1 | 550,0 |
| 741 | 2 Завтрак | Ватрушка с повидлом | 75 | 9,5 | 5,4 | 33 | 221,8 |
| т/н | | Сок яблочный | 200 | 1,6 | 0,2 | 28,4 | 111,4 |
| Итого за полдник: | | | | 11,1 | 5,6 | 61,4 | 333,2 |
| 124 | Обед | 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 |
| Итого за обед: | | | | 33,4 | 22,8 | 104,2 | 742 |
| 487 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 27,1 | 27,0 | 82,9 | 600,7 |
| т/н | Второй ужин | Вафли | 50 | 2,3 | 12,5 | 28 | 150 |
| т/н | | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| Итого за второй ужин: | | | | 7,9 | 18,9 | 36,2 | 267 |
| Итого за день: | | | | 81,8 | 94,3 | 362,8 | 2492,9 |

Неделя: вторая День: второй

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергет и ческая ценност ь, 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 14,2 | 20,1 | 69,4 | 27,7 |
| 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 |
| Итого за полдник: | | | | 7,6 | 5,3 | 54,8 | 259,1 |
| 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 |
| Итого за обед: | | | | 31,5 | 24,69 | 148,8 | 955,3 |
| 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 |
| Итого за ужин: | | | | 32,8 | 22,2 | 67,6 | 679 |
| т/н | Второй ужин | Печенье | 50 | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 170 |
| т/н | | Ряженка | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 102 |
| Итого за второй ужин: | | | | 9,9 | 18,1 | 28,2 | 272 |
| Итого за день: | | | | 96 | 90,4 | 368,8 | 2693,4 |

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 |
| Итого за завтрак: | | | | 19,1 | 22,7 | 82,9 | 597,2 |
| 769 | 2 Завтрак | Вафля | 50 | 3,6 | 2,0 | 25,0 | 240 |
| т/н | | Сок мультифруктовый | 200 | 1,0 | - | 12,2 | 94 |
| Итого за полдник: | | | | 4,6 | 2 | 37,2 | 334 |
| 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 |
| Итого за обед: | | | | 31,2 | 22 | 126,9 | 862,8 |
| 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 |
| Итого за ужин: | | | | 25,0 | 23,0 | 122,6 | 680,0 |
| 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 |
| Итого второй ужин: | | | | 7,2 | 11,8 | 29,2 | 345,0 |
| Итого за день: | | | | 89,4 | 84,2 | 436 | 2941 |

Неделя: вторая День: четвёртый

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | |
| 302 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 15,9 | 24,7 | 96,6 | 654,8 |
| т/н | 2 Завтрак | Печенье | 50 | 3,9 | 6,1 | 20,2 | 185 |
| 648 | | Кисель ягодный | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,4 | 111,4 |
| Итого за полдник: | | | | 4,1 | 6,3 | 48,6 | 296,4 |
| 139 | Обед | 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 |
| Итого за обед: | | | | 36,5 | 34,35 | 116,41 | 1013,2 |
| 373 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 28,4 | 18,52 | 113,3 | 742,6 |
| 736/38 | Второй ужин | Пирожок с повидлом | 75 | 3,9 | 7,8 | 37,2 | 217,4 |
| т/н | | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| Итого второй ужин: | | | | 9,5 | 14,2 | 45,4 | 334,4 |
| Итого за день: | | | | 94,4 | 100,4 | 420, | 3041,4 |

Неделя: вторая День: пятый

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | |
| 302 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 21,1 | 33,8 | 82 | 666 |
| 366/596 | 2 Завтрак | Пирожок с яблоками | 75,0 | 3,9 | 1,4 | 29 | 100,4 |
| 638 | | Компот из кураги | 200 | 1,0 | - | 31 | 122,6 |
| Итого за полдник: | | | | 4,9 | 1,4 | 60,0 | 223,3 |
| 719 | Обед | 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 |
| Итого за обед: | | | | 37,4 | 33,2 | 88,1 | 1002,9 |
| 17 | Ужин | 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 |
| Итого за ужин: | | | | 16,15 | 9,3 | 108,58 | 747,28 |
| т/н | Второй ужин | Круассан | 30 | 1,6 | 5,4 | 21 | 133 |
| т/н | | Ряженка | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 102 |
| Итого за второй ужин: | | | | 7,6 | 17,4 | 29,2 | 235 |
| Итого за день: | | | | 87,15 | 95,1 | 367,74 | 2904,2 |

Неделя: вторая День: шестой

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | |
| 302 | Завтрак | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | 17,7 | 21,9 | 79,1 | 583,6 |
| 110 | Обед | 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 |
| Итого за обед: | | | | 42,4 | 29,1 | 111,4 | 871 |
| <i>Итого за день:</i> | | | | <i>60,1</i> | <i>51</i> | <i>190,5</i> | <i>1454,5</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.И. 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.