

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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



*Н.А. Толстова*  
Н.А. Толстова  
« 18 » апреля 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

№ 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
685		Кофейный напиток на молоке	200,0	3,3	3,0	24,6	135,2
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>21,30</b>	<b>79</b>	<b>582,8</b>
736/38	<b>2 Завтрак</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
689		Сок персиковый	200,0	1,0	0	31	94
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,5</b>	<b>1,4</b>	<b>67</b>	<b>214</b>
140	<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясом говядины	200/25	14,3	16,9	12,4	272,7
437		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
207		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	50,0	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>41,3</b>	<b>8,5</b>	<b>109,6</b>	<b>900</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	75,0	16,5	13,5	0,3	140
145		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		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>27,02</b>	<b>82,9</b>	<b>665,4</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>186,2</b>	<b>82,25</b>	<b>371,6</b>	<b>2562,9</b>

## Неделя: первая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
692		Чай с лимоном	200	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб пшеничный с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,96</b>	<b>23,907</b>	<b>61</b>	<b>483,2</b>
т/н	2 Завтрак	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
631		Какао	200	3,7	3,9	25,8	148,7
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,2</b>	<b>5,3</b>	<b>61,8</b>	<b>298,7</b>
137/112	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9,0	154,4
373		Котлета из мяса птицы	50	8,3	11,5	8,4	156,9
520		Вермишель отварная	200	6,5	5,2	42,6	249,2
534		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
638		Кисель плодово-ягодный	200,0	0,09	0	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>33,75</b>	<b>27,65</b>	<b>121,8</b>	<b>875,5</b>
719	Ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
686		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 ужин:</b>				<b>32,8</b>	<b>22,2</b>	<b>97,6</b>	<b>679,3</b>
т/н	Второй ужин	Печенье	50,0	3,9	6,1	20,2	120
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>28,4</b>	<b>222</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>97,6</b>	<b>97,2</b>	<b>370,6</b>	<b>2558,7</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
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>17,2</b>	<b>18,3</b>	<b>73,6</b>	<b>523,4</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>
140	<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с мясом цыплят	200/25	5,1	12,5	14,6	105,5
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1
207		Каша гречневая рассыпчатая	150,0	9,0	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
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>30,15</b>	<b>36,85</b>	<b>104,08</b>	<b>897,1</b>
719	<b>Ужин</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
145		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
т/н		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
699							
<b>Итого за ужин:</b>				<b>28,53</b>	<b>18,54</b>	<b>114,6</b>	<b>746,1</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112,0
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>44,2</b>	<b>232</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>85,08</b>	<b>87,79</b>	<b>379,08</b>	<b>2655,4</b>

## Неделя: первая 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	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4
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>569</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>
124	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	103,7
462		Тефтели в соусе	60	8,7	11,3	8,0	164,1
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	58,0
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	50	0,7	0,05	3,6	15,0
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	4,08	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,5</b>	<b>25,25</b>	<b>72,18</b>	<b>733,3</b>
492	<b>Ужин</b>	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
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>25,03</b>	<b>22,84</b>	<b>120</b>	<b>668,4</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>44,2</b>	<b>267</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>75,8</b>	<b>78,37</b>	<b>334,6</b>	<b>2458,3</b>

## Неделя: первая 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	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>
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
638		Компот из кураги	200,0	1,0	0	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,5</b>	<b>1,4</b>	<b>67</b>	<b>242,6</b>
719	Обед	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
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	4,08	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>35,96</b>	<b>39,20</b>	<b>54,38</b>	<b>969,2</b>
17	Ужин	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
648		Рожки отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
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>11,36</b>	<b>8</b>	<b>76,78</b>	<b>614,58</b>
т/н	Второй ужин	Заварные пышечки	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>7,6</b>	<b>17,4</b>	<b>29,2</b>	<b>235</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>76,8</b>	<b>93,8</b>	<b>298,9</b>	<b>2632,9</b>

## Неделя: первая День: шестой

№ рец.	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
692		Кофейный напиток	<i>200</i>	3,3	3,0	24,6	135,2
т/н		Хлеб пшеничный	<i>50</i>	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	<i>1 шт.</i>	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>
436	<b>Обед</b>	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	<i>200/50</i>	19,8	15,1	29,9	331,8
648		Кисель ягодный	<i>200,0</i>	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	<i>50/50</i>	6,5	1,0	40,8	208,0
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,5</b>	<b>1,2</b>	<b>69,2</b>	<b>319,4</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>42,5</b></i>	<i><b>19,6</b></i>	<i><b>138,5</b></i>	<i><b>851,2</b></i>

## Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	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>
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Сок персиковый	200,0	1,0	0	31	94
<b>Итого за полдник:</b>				<b>11,1</b>	<b>5,6</b>	<b>61,4</b>	<b>333,2</b>
124	Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200/25	6,4	6,7	7	114,3
390		Котлета рыбная «Любительская»	75	9,9	3,8	5,0	91,7
520		Картофельное пюре	180	4,0	6,2	34,5	184,5
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	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	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>
489	Ужин	Рагу из птицы	200/50	16,3	20,1	15,5	258
699		Напиток лимонный	Н200	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>32,1</b>	<b>27,72</b>	<b>109,9</b>	<b>781,4</b>
т/н	Второй ужин	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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>14,96</b>	<b>23,90</b>	<b>61</b>	<b>483,2</b>
т/н	<b>2 Завтрак</b>	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36,0	150
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,2</b>	<b>5,3</b>	<b>61,8</b>	<b>298,7</b>
140	<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясом говядины	200/25	14,3	16,9	12,4	272,7
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
648		Кисель ягодный	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>37,75</b>	<b>36,25</b>	<b>88,48</b>	<b>993,8</b>
719	<b>Ужин</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8,0	17	26	290
686		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 ужин:</b>				<b>15,5</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>592</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>95</b>	<b>93,7</b>	<b>304,7</b>	<b>2489,7</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>17,2</b>	<b>18,3</b>	<b>73,6</b>	<b>523,4</b>
1064	<b>2 Завтрак</b>	Вафли	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: свекла отварная	50	0,75	0,05	4,6	21
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>31,6</b>	<b>28,8</b>	<b>76,98</b>	<b>756,7</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
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1,0	40,8	208,0
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
<b>Итого за ужин:</b>				<b>28,5</b>	<b>18,54</b>	<b>114,6</b>	<b>746,1</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	9,5	6,4	8,2	112
<b>Итого за ужин:</b>				<b>12</b>	<b>7,8</b>	<b>44,2</b>	<b>232</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>85,4</b>	<b>79</b>	<b>324,98</b>	<b>2434,5</b>

## Неделя: вторая День: четвёртый

№ рец.	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>
124	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	103,7
451		Биточки мясные	50	8,6	9,9	8,1	150,1
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь отварная	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>26,4</b>	<b>30,15</b>	<b>91,8</b>	<b>791,9</b>
492	<b>Ужин</b>	Плов с мясом птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
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>25,03</b>	<b>22,84</b>	<b>120</b>	<b>668,4</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Заварные пышечки	50	2,5	1,4	36,0	150
т/н		Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117
<b>Итого за ужин:</b>				<b>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>44,2</b>	<b>267</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>75,7</b>	<b>83,26</b>	<b>354,4</b>	<b>2605,1</b>

## Неделя: вторая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	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>13,7</b>	<b>21,2</b>	<b>83,3</b>	<b>587</b>
т/н	2 Завтрак	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
638		Компот из кураги	200,0	1,0	0	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,1</b>	<b>6,3</b>	<b>48,6</b>	<b>296,4</b>
719	Обед	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
686		Чай с лимоном	200	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 обед:</b>				<b>31,7</b>	<b>38,5</b>	<b>61,1</b>	<b>923</b>
17	Ужин	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
648		Рожки отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Сок мультифруктовый	200,0	1,0	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	1,5	0,3	13,8	128,0
<b>Итого за ужин:</b>				<b>11,36</b>	<b>8</b>	<b>76,78</b>	<b>614,58</b>
т/н	Второй ужин	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>				<b>70,5</b>	<b>92,1</b>	<b>302,33</b>	<b>2621,3</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	150/15	5,3	10,5	29,5	268,5
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>16,0</b>	<b>18,4</b>	<b>69,3</b>	<b>531,8</b>
437	<b>Обед</b>	Гуляш из говядины	50,0	16,5	10,4	3,0	153
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>27,26</b>	<b>17,6</b>	<b>93,5</b>	<b>605,58</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>43,26</b></i>	<i><b>36,0</b></i>	<i><b>162,8</b></i>	<i><b>1137,38</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.