

Приложение №8  
к СанПиН2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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



Н.А. Толстова

«    »    2023 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	0,2	0	15	58
1		Бутерброд 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>
т/н	Полдник	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	132,5
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,2</b>	<b>9,1</b>	<b>44,8</b>	<b>252,5</b>
140	Обед	Суп-лапша домашняя с мясом цыплят	250/25	3,4	3,5	25	186
54-11м-2020		Плов из говядины	200	15,2	15,4	38,6	354
т/н		Доп. гарнир: морковь свежая	60	0,74	0,06	3,94	19
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,84</b>	<b>19,96</b>	<b>139,34</b>	<b>889,6</b>
487	Ужин	Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
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	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>38,4</b>	<b>28,95</b>	<b>98,99</b>	<b>716,7</b>
738	Второй ужин	Пирожок с повидлом	75	3,9	7,8	37,2	217,4
т/н		Снежок	180	5,4	4,5	19,8	105,3
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,3</b>	<b>12,3</b>	<b>57</b>	<b>322,7</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,24</b>	<b>92,91</b>	<b>423,08</b>	<b>2739,8</b>

## Неделя: первая День: второй

№ 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	200	3,3	3	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>84,86</b>	<b>579,2</b>
738/763	<b>Полдник</b>	Пирожки с рисом и яйцом	75	4,6	2,93	28,09	157
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	33,6	130,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,6</b>	<b>2,93</b>	<b>61,69</b>	<b>287,4</b>
137/112	<b>Обед</b>	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	100	2,6	2,6	10,8	74,4
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,54</b>	<b>24,9</b>	<b>123,9</b>	<b>918,6</b>
719	<b>Ужин</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8	17	26	290
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>14,76</b>	<b>18,007</b>	<b>82</b>	<b>558,3</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	180	5,4	4,5	19,8	100,8
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>55,8</b>	<b>220,8</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>85,2</b>	<b>73,537</b>	<b>408,25</b>	<b>2564,3</b>

## Неделя: первая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
340	<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	110	11	18,37	2,09	219
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Бутерброд с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>21,6</b>	<b>28,37</b>	<b>42,79</b>	<b>507,5</b>
т/н	<b>Полдник</b>	Круассан	35	1,6	5,4	21	133
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
<b>Итого за полдник:</b>				<b>1,83</b>	<b>5,44</b>	<b>46,8</b>	<b>232,8</b>
132	<b>Обед</b>	Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8
469/587		Тефтели мясные в соусе	80/30	11,78	12,91	14,9	223
516		Макаронные изделия отварные	200	7,2	5,8	47,3	236,9
51		Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>42,87</b>	<b>37,11</b>	<b>138</b>	<b>1109,7</b>
54-9г- 2020	<b>Ужин</b>	Овощное рагу с мясом	160/40	11,09	11,27	17,92	189
т/н		Сок яблочный	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>18,59</b>	<b>12,27</b>	<b>70,92</b>	<b>491</b>
738/761	<b>Второй ужин</b>	Пирожок печеный морковный с яйцом	75	4,46	3,09	25,78	149
т/н		Снежок	180	5,4	5,7	7,4	105
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,86</b>	<b>8,79</b>	<b>33,18</b>	<b>254</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,75</b>	<b>91,98</b>	<b>331,69</b>	<b>2595</b>

## Неделя: первая День: четвертый

№ 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
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	132,5
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>21,2</b>	<b>31,7</b>	<b>81,05</b>	<b>640,8</b>
738	<b>Полдник</b>	Пирожок с картошкой	75	3,9	1,4	29	110,4
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</b>	<b>233</b>
54-16с-2020	<b>Обед</b>	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,22	7,22	11,99	150
436		Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200/50	19,8	15,1	29,9	331,8
т/н		Доп. гарнир: морковь отварная	60	0,74	0,06	3,94	19
		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>36,36</b>	<b>23,4</b>	<b>111,13</b>	<b>805,1</b>
451	<b>Ужин</b>	Биточки мясные	100	15,6	11,5	15,7	228,7
207		Каша гречневая рассыпчатая/масло	150/15	9	13,2	44,3	237,1
		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>31,3</b>	<b>25,7</b>	<b>115,8</b>	<b>731,8</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	180	5,4	4,5	19,8	100,8
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,3</b>	<b>10,6</b>	<b>40</b>	<b>220,8</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>103,06</b>	<b>92,8</b>	<b>407,98</b>	<b>2631,5</b>

## Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
160	Завтрак	Суп молочный	250	5,62	5,7	19,8	160,4
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	105,2
3		Бутерброд с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,82</b>	<b>14,8</b>	<b>59,3</b>	<b>405,4</b>
т/н	Второй	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н	Полдник	Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94,5
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,5</b>	<b>1,4</b>	<b>48,2</b>	<b>214,5</b>
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8
496/601		Грудка куриная в сметанном соусе	50/40	10,19	10,09	2,41	241
304		Рис отварной	180	4,7	6,2	5,2	272
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
639		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	33,6	130,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,59</b>	<b>29,81</b>	<b>104,91</b>	<b>1129,2</b>
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	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>26,76</b>	<b>16,707</b>	<b>97,7</b>	<b>635,1</b>
3	Второй	Бутерброд с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
т/н	ужин	Сок мультифруктовый	200	1	0	12,2	94
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>7,9</b>	<b>6,1</b>	<b>27,1</b>	<b>233,8</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>92,57</b>	<b>68,817</b>	<b>337,21</b>	<b>2618</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	0	15	58
3		Бутерброд 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	16,3	20,1	15,5	328
451		Биточки мясные	100	15,6	11,5	15,7	228,7
207		Каша гречневая рассыпчатая/масло	150/15	9	13,2	44,3	237,1
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>47,63</b>	<b>45,84</b>	<b>142,1</b>	<b>1101,6</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>64,53</b></i>	<i><b>68,34</b></i>	<i><b>217,1</b></i>	<i><b>1667,6</b></i>

## Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	7	14	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	135,2
1		Бутерброд с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,2</b>	<b>24,8</b>	<b>88,8</b>	<b>641,9</b>
т/н	<b>Полдник</b>	Вафли мягкие	40	2,3	12,5	28	150
т/н		Сок персиковый	200	1,6	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,9</b>	<b>12,7</b>	<b>56,4</b>	<b>261,4</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		Доп. гарнир: морковь свежая	60	0,74	0,06	3,94	19
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>37,24</b>	<b>26,36</b>	<b>112,24</b>	<b>827,3</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
207		Каша гречневая рассыпчатая/масло	150/15	9	13,2	44,3	237,1
т/н		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>40,1</b>	<b>31,77</b>	<b>109,99</b>	<b>723,4</b>
738	<b>Второй ужин</b>	Пирожок с повидлом	75	3,9	7,8	37,2	217,4
т/н		Снежок	180	5,4	5,7	7,4	105
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,3</b>	<b>13,5</b>	<b>44,6</b>	<b>322,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>104,74</b>	<b>109,13</b>	<b>412,03</b>	<b>2776,4</b>



## Неделя: вторая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
168	<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая вязкая	200/15	1,05	23,8	41,25	377,5
685		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
3		Бутерброд с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>8,21</b>	<b>29,907</b>	<b>71,35</b>	<b>577,6</b>
т/н	<b>Полдник</b>	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,3</b>	<b>9,3</b>	<b>46,8</b>	<b>281,7</b>
101	<b>Обед</b>	Суп рисовый с мясом говядины и томатной пастой (Харчо)	250/25	7	5,2	14,6	150,2
461		Сардельки паровые	100	14,47	27,61	5,21	327
207		Каша гречневая рассыпчатая/масло	150/15	9	13,2	44,3	237,1
51		Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>39,57</b>	<b>52,01</b>	<b>144,91</b>	<b>1131,9</b>
469/587	<b>Ужин</b>	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	8,78	11,99	9,54	181
304		Рис отварной	180	4,7	6,2	5,2	272
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>20,98</b>	<b>19,19</b>	<b>67,74</b>	<b>755</b>
738	<b>Второй ужин</b>	Пирожок с картошкой	75	3,9	1,4	29	110,4
т/н		Йогурт питьевой персиковый	180	5	5,7	7,4	101
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>36,4</b>	<b>211,4</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>82,96</b></i>	<i><b>117,507</b></i>	<i><b>367,2</b></i>	<i><b>2957,6</b></i>

## Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	<b>Завтрак</b>	Каша пшениная вязкая/масло	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	125,2
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,1</b>	<b>22,7</b>	<b>82,85</b>	<b>577,2</b>
т/н	<b>Полдник</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	150
648		Кисель ягодный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>2,7</b>	<b>1,6</b>	<b>64,4</b>	<b>261,4</b>
140	<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с мясом цыплят	250/25	3,4	3,5	25	186
478		Запеканка картофельная с мясом	200	13,71	30,06	23,91	421
534		Капуста тушеная	100	2,6	2,6	10,8	74,4
699		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,41</b>	<b>37,2</b>	<b>126,31</b>	<b>989,2</b>
288	<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,3	21,2	44,6	377,3
638		Компот из плодов сушеных(изюм)	200	0,57	0	28,08	115
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>32,37</b>	<b>22,2</b>	<b>113,48</b>	<b>700,3</b>
738/758	<b>Второй</b>	Пирожки с капустой яйцом	75	4,56	3,15	24,83	146
т/н	<b>Ужин</b>	Снежок	180	5,4	4,5	19,8	105,3
<b>Итого второй ужин:</b>				<b>9,96</b>	<b>7,65</b>	<b>44,63</b>	<b>251,3</b>

## Неделя: вторая День: четвертый

№ 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	14	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	132,5
1		Бутерброд с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,2</b>	<b>24,8</b>	<b>88,8</b>	<b>639,2</b>
741	Полдник	Ватрушка с повидлом	75	9,5	5,4	33,8	221,8
т/н		Сок мультифруктовый	200	1	0	12,2	94
<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,5</b>	<b>5,4</b>	<b>46</b>	<b>315,8</b>
139	Обед	Суп гороховый с мясом говядины	250/25	8,9	7,6	11,6	233,4
467		Биточки по-белорусски	100	22,4	25,2	3,24	369,6
207		Каша гречневая рассыпчатая/масло	150/15	9	13,2	44,3	237,1
т/н		Доп. гарнир: морковь свежая	60	0,74	0,06	3,94	19
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>47,74</b>	<b>47,06</b>	<b>118,88</b>	<b>1125,1</b>
520	Ужин	Картофельное пюре	200	4,4	6,9	38,4	205
373		Рыба припущенная в молоке	150	30,8	14,2	4,8	212,3
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>37,4</b>	<b>15,22</b>	<b>70,1</b>	<b>516,6</b>
т/н	Второй	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
т/н	ужин	Йогурт питьевой малиновый	180	5,4	4,5	19,8	100,8
<b>Итого второй ужин:</b>				<b>9,3</b>	<b>10,6</b>	<b>40</b>	<b>220,8</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>119,14</b>	<b>103,08</b>	<b>363,78</b>	<b>2817,5</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 манная на молоке с маслом	200/15	9,8	16,4	45,1	368,2
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>20,9</b>	<b>25,2</b>	<b>86,1</b>	<b>647,7</b>
738/757	<b>Полдник</b>	Пирожок с картошкой	75	3,9	1,4	29	110,4
638		Компот из сухофруктов	200	1	0	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,9</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>233</b>
719	<b>Обед</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8,7	17	26	290
487		Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
304		Рис отварной	180	4,7	6,2	5,2	272
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>46,9</b>	<b>41,87</b>	<b>93,79</b>	<b>1088</b>
54-9г-2020	<b>Ужин</b>	Овощное рагу с мясом	160/40	11,09	11,27	17,92	189
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/100	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>17,68</b>	<b>12,27</b>	<b>71,02</b>	<b>516</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Вафли	50	3,6	2	25	240
т/н		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>4,6</b>	<b>2</b>	<b>37,2</b>	<b>334</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,98</b>	<b>82,74</b>	<b>348,11</b>	<b>2818,7</b>

**Неделя: вторая День: шестой**

№ рец.	Вес	Пищевые вещества	Энергети
--------	-----	------------------	----------

	Прием пищи, наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	У/воды	ческая ценность	
302	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/15	8,7	13,9	45,06	343,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	125,2
3		Бутерброд с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>84,56</b>	<b>608,2</b>	
110	Обед	Борщ с мясом говядины	250/25	15,7	12,4	13,7	235,8
492		Плов из мяса птицы	200/50	18,3	21,8	53,4	360,6
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>			<b>40,76</b>	<b>35,207</b>	<b>123,1</b>	<b>864,7</b>	
<i>Итого за день:</i>			<i>59,66</i>	<i>58,207</i>	<i>207,66</i>	<i>1472,9</i>	

*Для составления меню использована литература:*

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под общей ред. В.Т. Лапшиной, М.: Хлебпродинформ, 2004.
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.
6. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021, 289с. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора.