

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



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

  
\_\_\_\_\_  
« 04 » декабря 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				Энерге тическая 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	58
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>
т/н	<b>Полдник</b>	Круассан	50	2,5	1,4	36	120
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	135,2
<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>60,6</b>	<b>255,2</b>
124	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с рыбой	200/25	6,4	6,7	7	103,7
437		Гуляш	90	29,7	10,4	3,9	214,9
207		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	60	0,84	0,06	4,32	18
638		Компот из кураги	200	8	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>60,44</b>	<b>31,36</b>	<b>131,32</b>	<b>968,3</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	90	19,8	16,2	0,4	168
145		Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,6	232,7
т/н		Сок персиковый	200	1	0	31	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	30/50	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>28,7</b>	<b>26,9</b>	<b>90,8</b>	<b>622,7</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Вафля	50	3,6	2	25	120
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>237</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>114,54</b>	<b>89,96</b>	<b>388,02</b>	<b>2576,2</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	150/15	6,5	10,4	33,8	275,4
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	105,2
т/н		Хлеб пшеничный	35	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>17,2</b>	<b>18,3</b>	<b>73,6</b>	<b>511,4</b>
3		Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	35/15	6,9	6,1	14,9	139,8
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник</b>				<b>7,1</b>	<b>6,3</b>	<b>56,07</b>	<b>251,2</b>
137/112	<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,5	8,08	15	175,4
373		Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4	6,2	34,5	184,5
534		Капуста тушеная	60	1,56	1,56	6,48	44,64
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>36,16</b>	<b>25,64</b>	<b>112,28</b>	<b>868,34</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	40/40	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>9,76</b>	<b>17,307</b>	<b>55</b>	<b>478,3</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	200	5,6	6,4	8,2	112
<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>79,72</b>	<b>80,047</b>	<b>325,35</b>	<b>2341,24</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 хлебом пшеничным и 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>	Вафли	50	3,6	2	25	120
699		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,83</b>	<b>2,04</b>	<b>50,8</b>	<b>219,8</b>
132	<b>Обед</b>	Рассольник с мясом говядины и сметаной	225/25/10	7,08	6,8	13,7	147,9
286/228		Тефтели мясные в соусе	60/30	8,87	9,83	11,71	171
516		Макаронные изделия отварные	200	6,5	5,2	42,6	249,2
50		Салат из свеклы	60	0,58	3,62	4,98	55,89
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1	4,08	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,62</b>	<b>26,45</b>	<b>89,37</b>	<b>950,99</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	30/50	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>19,4</b>	<b>20,4</b>	<b>41,5</b>	<b>480</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>2,7</b>	<b>1,4</b>	<b>51</b>	<b>178</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>77,15</b>	<b>78,66</b>	<b>275,46</b>	<b>2336,29</b>

## Неделя: первая День: четвертый

№ 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	24,6	132,5
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,9	67,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>16,32</b>	<b>13,6</b>	<b>59,6</b>	<b>423,7</b>
3	Полдник	Хлеб пшеничный с сыром	35/15	6,9	6,1	14,9	139,8
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,9</b>	<b>6,1</b>	<b>45,9</b>	<b>262,4</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: морковь свежая	60	0,84	0,06	4,32	18
		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	4,08	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,34</b>	<b>28,68</b>	<b>77,4</b>	<b>759,6</b>
487	Ужин	Цыплята отварные	90	19,8	16,2	0,4	168
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	237,1
		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>30,5</b>	<b>29,7</b>	<b>73,5</b>	<b>591,1</b>
т/н	Второй ужин	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
т/н		Снежок	200	5,6	5	22	117
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>7,2</b>	<b>10,4</b>	<b>43</b>	<b>250</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,26</b>	<b>88,48</b>	<b>299,4</b>	<b>2286,8</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
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	105,2
т/н		Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,9	67,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,4</b>	<b>21,1</b>	<b>70,4</b>	<b>456,1</b>
424	Полдник	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	14,9	67,8
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94,5
<b>Итого за полдник:</b>				<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>27,4</b>	<b>225,3</b>
110	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9	154,4
307		Котлета из мяса птицы	90	9,7	13,92	7,89	196
54/528		Рис отварной с соусом красным	150/30	4,2	6,3	6,4	247,1
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	60	0,9	0,06	5,52	25
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	4,08	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>31,8</b>	<b>29,78</b>	<b>61,29</b>	<b>941,9</b>
373	Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,6	8,8	3,3	161,8
520		Картофельное пюре	180	4	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	40/40	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>21,36</b>	<b>15,307</b>	<b>66,8</b>	<b>534,6</b>
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	6	5	22	112
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>9,9</b>	<b>11,1</b>	<b>42,2</b>	<b>232</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>84,86</b>	<b>82,187</b>	<b>268,09</b>	<b>2389,9</b>

## Неделя: первая День: шестой

№ 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	150/15	7,4	12,3	33,9	276,1
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
3		Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	40/15	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	200/25	7,2	4,8	15,9	139,6
451		Биточки мясные	90	12,44	9,24	12,56	183
516		Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Сок яблочный	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,64</b>	<b>20,24</b>	<b>124,06</b>	<b>873,8</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>48,14</b></i>	<i><b>38,64</b></i>	<i><b>187,86</b></i>	<i><b>1347,7</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	24,6	132,5
1		Бутерброд с хлебом пшеничным и с маслом	40/20	3,7	6,5	24	149
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,3</b>	<b>20</b>	<b>78,1</b>	<b>550</b>
т/н	Полдник	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Сок персиковый	200	1,6	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9</b>	<b>5,1</b>	<b>43,6</b>	<b>242,2</b>
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	6,2	34,5	184,5
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	60	0,84	0,06	4,32	18
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,54</b>	<b>22,76</b>	<b>104,92</b>	<b>744,6</b>
487	Ужин	Цыплята отварные	90	19,8	16,2	0,4	168
207		Каша гречневая рассыпчатая/масло	150/15	9	13,2	44,3	237,1
699		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>30,4</b>	<b>29,72</b>	<b>83</b>	<b>629,4</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>



<i>Итого за день:</i>	93,14	96,48	345,82	2433,2
-----------------------	-------	-------	--------	--------

## Неделя: вторая День: второй

№ 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	150/15	7,8	17,8	30,9	283,1
686		Чай с лимоном	200	0,26	0,007	15,2	60,3
3		Бутерброд с хлебом пшеничным и 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>
7т/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	200/25	12,2	5,4	11,76	144,3
307		Котлета из мяса птицы	90	9,7	13,92	7,89	196
516		Рожки отварные	150	5,19	0,55	33,3	159
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	60	0,9	0,06	5,52	25
638		Компот из кураги	200	1	0	31	122,6
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,5	1	4,08	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>35,49</b>	<b>20,93</b>	<b>93,55</b>	<b>854,9</b>
288	<b>Ужин</b>	Голубцы ленивые с 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	30/50	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>27,8</b>	<b>21,5</b>	<b>70,6</b>	<b>599,3</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
т/н		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>2,7</b>	<b>1,4</b>	<b>51</b>	<b>178</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>86,25</b>	<b>77,037</b>	<b>322,95</b>	<b>2397,1</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	150/15	6,5	10,4	33,8	257,4
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	135,2
т/н		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	67,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,1</b>	<b>13,7</b>	<b>73,3</b>	<b>460,4</b>
т/н	Полдник	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Сок мультифруктовый	200	1	0	12,2	94
<b>Итого за полдник:</b>				<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>27,4</b>	<b>224,8</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
534		Дополнительный гарнир: Капуста тушеная	60	1,56	1,56	6,48	44,64
699		Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,8	99,8
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	4,08	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,16</b>	<b>30,2</b>	<b>80,86</b>	<b>789,74</b>
304	Ужин	Рис отварной	150	3,7	5	4,2	217,6
469/587		Фрикадельки в соусе томатном(свиные)	55/50	8,78	11,99	9,54	181
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>14,18</b>	<b>17,49</b>	<b>55,94</b>	<b>638</b>
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112
<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>77,34</b>	<b>78,79</b>	<b>265,9</b>	<b>2344,94</b>

## Неделя: вторая День: четвертый

№ 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	275,4
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	132,5
1		Бутерброд с хлебом пшеничным и с маслом	40/20	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>
3	<b>Полдник</b>	Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	40/15	6,9	6,1	14,9	139,8
648		Кисель ягодный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,1</b>	<b>6,3</b>	<b>43,3</b>	<b>251,2</b>
139	<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом говядины	200/25	6	6,7	7,8	166,9
467		Биточки по-белорусски	90	20,7	19,18	1,97	260,26
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	60	0,84	0,06	4,32	18
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,24</b>	<b>39,44</b>	<b>87,19</b>	<b>968,26</b>
492	<b>Ужин</b>	Плов из птицы или кролика	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	40/40	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>19,9</b>	<b>22,12</b>	<b>91,7</b>	<b>584,9</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Вафли мягкие	40	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>86,84</b>	<b>107,96</b>	<b>341,69</b>	<b>2658,36</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	150/15	7,4	12,3	33,9	276,1
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>23,1</b>	<b>26,9</b>	<b>74,9</b>	<b>627,6</b>
т/н	<b>Полдник</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	120
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>
719	<b>Обед</b>	Пельмени с бульоном	100/150	8	17	26	290
487		Цыплята отварные	90	19,8	16,2	0,4	168
511		Рис отварной	150	3,9	5,2	4,3	227,4
51		Салат из свеклы	60	0,58	3,62	4,98	55,89
т/н		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,78</b>	<b>42,32</b>	<b>61,68</b>	<b>963,29</b>
451	<b>Ужин</b>	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183
516		Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	35,3	206,8
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	50/30	1,5	0,3	13,8	128
<b>Итого за ужин:</b>				<b>19,43</b>	<b>13,84</b>	<b>198,16</b>	<b>636,8</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
т/н		Ряженка	200	6	12	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>88,41</b>	<b>101,86</b>	<b>430,94</b>	<b>2705,29</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
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	132,5
3		Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	40/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,5</b>	<b>19,6</b>	<b>69</b>	<b>540,8</b>
110	<b>Обед</b>	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25	10,3	8,3	9	154,4
373		Рыба припущенная в молоке	150	15,4	7,1	2,4	135,6
686		Чай с лимоном	200/7	0,26	0,007	15,2	60,3
520		Картофельное пюре	180	4	6,2	34,5	184,5
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>36,46</b>	<b>22,607</b>	<b>101,9</b>	<b>742,8</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>51,96</b></i>	<i><b>42,207</b></i>	<i><b>170,9</b></i>	<i><b>1283,6</b></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.