

Приложение №8  
к СанПиН2.3/2.4.3590-20

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



Н.А. Толстова

«01» декабря 2022 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	<b>Завтрак</b>	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 хлебом пшеничным и 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	<b>Полдник</b>	Круассан	30	1,6	5,4	21	133
689		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	132,5
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,9</b>	<b>8,4</b>	<b>45,6</b>	<b>265,5</b>
140	<b>Обед</b>	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	153
207		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	301,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30
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>40,8</b>	<b>31,4</b>	<b>133,3</b>	<b>918,4</b>
487	<b>Ужин</b>	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>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Вафля	50	3,6	2	25	240
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>357</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>105,8</b>	<b>99,75</b>	<b>394,04</b>	<b>2815,9</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>
3	<b>Полдник</b>	Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	50/15	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>43,3</b>	<b>251,2</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	60/50	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>	Печенье	50	3,2	6,1	17,2	120
т/н		Йогурт питьевой персиковый	200	5,6	6,4	8,2	112
<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>88,6</b>	<b>83,507</b>	<b>359,46</b>	<b>2539,3</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 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>	Вафля	50	3,6	2	25	240
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>339,8</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>
489	<b>Ужин</b>	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	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>23,8</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	150
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>208</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,8</b>	<b>90,02</b>	<b>351,09</b>	<b>2725</b>

## Неделя: первая День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
160	<b>Завтрак</b>	Суп молочный	250	5,62	5,7	19,8	160,4
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>16,32</b>	<b>13,6</b>	<b>59,6</b>	<b>423,7</b>
3	<b>Полдник</b>	Бутерброд с хлебом пшеничным и с сыром	50/15	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	<b>Обед</b>	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: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30
		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 обед:</b>				<b>31,2</b>	<b>19,72</b>	<b>127,4</b>	<b>852,1</b>
487	<b>Ужин</b>	Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
699		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	337,1
		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>40,2</b>	<b>31,75</b>	<b>100,49</b>	<b>785,1</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>7,2</b>	<b>11,8</b>	<b>29,2</b>	<b>250</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>102,82</b>	<b>82,97</b>	<b>362,59</b>	<b>2573,3</b>

## Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/15	10,5	23,8	41,25	377,5
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	105,2
3		Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50/15	6,9	6,1	14,9	139,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>20,7</b>	<b>32,9</b>	<b>80,75</b>	<b>622,5</b>
т/н	Полдник	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
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	250/25/10	15,7	12,4	13,7	235,8
307		Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,4	9,86	245
54/528		Рис отварной с соусом красным	180/30	4,2	6,3	6,4	247,1
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>40,23</b>	<b>37,42</b>	<b>108,36</b>	<b>1089,3</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>
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,2	6,1	17,2	120
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112
<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>104,89</b>	<b>104,427</b>	<b>339,61</b>	<b>2804,2</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 хлебом пшеничным 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
516		Макаронные изделия отварные	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	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>46,9</b>	<b>39,54</b>	<b>133,6</b>	<b>1155,3</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>63,8</b></i>	<i><b>62,04</b></i>	<i><b>208,6</b></i>	<i><b>1721,3</b></i>

## Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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 хлебом пшеничным 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>	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
т/н		Сок яблочный	200	0,2	0,2	28,4	111,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,6</b>	<b>5,1</b>	<b>43,6</b>	<b>242,2</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		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30
685		Чай сладкий	200	0,2	0	15	58
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>37,9</b>	<b>26,4</b>	<b>115,5</b>	<b>838,3</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>
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>107,7</b>	<b>106,97</b>	<b>394,09</b>	<b>2712,8</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 хлебом пшеничным 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
307		Котлета из мяса птицы	100	12,13	17,4	9,86	245
516		Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,2	42,6	249,2
т/н		Дополнительный гарнир: свекла отварная	100	1,5	0,12	9,2	42
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>34,63</b>	<b>28,92</b>	<b>148,06</b>	<b>1017</b>
288	<b>Ужин</b>	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	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>32,8</b>	<b>22,2</b>	<b>97,6</b>	<b>679,3</b>
т/н	<b>Второй ужин</b>	Пряник	50	2,5	1,4	36	150
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>208</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>83,64</b>	<b>91,727</b>	<b>414,81</b>	<b>2763,6</b>

## Неделя: вторая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
302	Завтрак	Каша пшенная вязкая/масло	200/15	8,4	14,8	43,05	321,2
692		Кофейный напиток	200	3,3	3	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14</b>	<b>18,1</b>	<b>82,55</b>	<b>514,2</b>
т/н	Полдник	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
424		Яйцо вареное	1 шт.	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	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	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	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,5</b>	<b>22,24</b>	<b>132,3</b>	<b>900</b>
469/587	Ужин	Фрикадельки в соусе томатном(свиные)	55/50	8,78	11,99	9,54	181
304		Рис отварной	180	4,7	6,2	5,2	272
631		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	111,4
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>20,18</b>	<b>19,39</b>	<b>83,94</b>	<b>772,4</b>
т/н	Второй ужин	Печенье	50	3,9	6,1	20,2	185
т/н		Йогурт питьевой малиновый	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Итого второй ужин:</b>				<b>9,5</b>	<b>12,5</b>	<b>28,4</b>	<b>297</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>84,58</b>	<b>77,13</b>	<b>354,59</b>	<b>2708,4</b>

## Неделя: вторая День: четвертый

№ 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	24,6	132,5
1		Бутерброд с хлебом пшеничным с маслом	50/20	3,9	7,8	24,9	179,1
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,9</b>	<b>24,7</b>	<b>94,56</b>	<b>654,8</b>
т/н	Полдник	Бутерброд с хлебом пшеничным с сыром	50/15	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	Обед	Суп гороховый с мясом говядины	250/25	8,9	7,6	11,6	233,4
467		Биточки по-белорусски	100	23	21,15	2,19	284,9
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	9	13,2	44,3	337,1
т/н		Дополнительный гарнир: морковь свежая	100	1,4	0,1	7,2	30
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>49</b>	<b>43,05</b>	<b>121,09</b>	<b>1151,4</b>
492	Ужин	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	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>24,9</b>	<b>22,82</b>	<b>118,7</b>	<b>664,9</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 второй ужин:</b>				<b>7,9</b>	<b>18,9</b>	<b>36,2</b>	<b>267</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>104,8</b>	<b>115,77</b>	<b>413,85</b>	<b>2989,3</b>

## Неделя: вторая День: пятый

№ 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
693		Какао на молоке	200	3,7	3,9	25,8	148,7
3		Бутерброд с хлебом пшеничным 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>25,5</b>	<b>31</b>	<b>86,1</b>	<b>719,7</b>
т/н	Полдник	Пряник	50	2,5	1,4	36	150
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>272,6</b>
719	Обед	Пельмени с бульоном	100/150	8,7	17	26	290
487		Цыплята отварные	100	24,5	17,55	0,39	182
51		Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
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>47</b>	<b>46,75</b>	<b>93,59</b>	<b>1133</b>
451	Ужин	Котлета мясная	100	15,6	11,5	15,7	228,7
648		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
516		Макаронные изделия отварные	200	7,2	5,8	47,3	276,9
т/н		Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	6,5	1	40,8	208
<b>Итого за ужин:</b>				<b>29,39</b>	<b>18,3</b>	<b>116,1</b>	<b>832,6</b>
т/н	Второй ужин	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>112,99</b>	<b>114,85</b>	<b>391,99</b>	<b>3192,9</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	200/15	7	14	39,3	327,6
692		Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3	24,6	125,2
т/н		Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,9	67,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,6</b>	<b>17,3</b>	<b>78,8</b>	<b>520,6</b>
110	<b>Обед</b>	Борщ с мясом говядины	250/25	15,7	12,4	13,7	235,8
373		Рыба припущенная в молоке	150	30,8	14,2	4,8	212,3
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	40,8	208
<b>Итого за обед:</b>				<b>57,66</b>	<b>34,507</b>	<b>112,9</b>	<b>921,4</b>
<i><b>Итого за день:</b></i>				<i><b>70,26</b></i>	<i><b>51,807</b></i>	<i><b>191,7</b></i>	<i><b>1442</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.