

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 7 до 11 лет**

## Неделя: первая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда				Энергетическая 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
307		Котлета из мяса птицы	90	9,7	13,92	7,89	196
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>30,45</b>	<b>30,54</b>	<b>85,55</b>	<b>975,99</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>77,98</b>	<b>82,75</b>	<b>271,64</b>	<b>2361,29</b>

## Неделя: первая День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая 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 отванные	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>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,14</b>	<b>38,64</b>	<b>187,86</b>	<b>1347,7</b>



## Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая 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>
<b>Итого за день:</b>				<b>93,14</b>	<b>96,48</b>	<b>345,82</b>	<b>2433,2</b>



## 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 пшеничная 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>
<b>Итого за день:</b>				<b>51,96</b>	<b>42,207</b>	<b>170,9</b>	<b>1283,6</b>

*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.