



**Меню приготавливаемых блюд
на 2023-2024 учебный год
для организации питания детей
возрастных категорий от 12 лет и старше
МБОУ "ЦО с. Амгуэмы"**

Составлено с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", пищевой ценности блюд, витаминов, разрешенных блюд и рецептурных сборников:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004.
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы, выпуск 4, 2003.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Омлет натуральный	200	12,25	16,53	50,20	309,55	214
	Горох овощной отварной	50	2,80	2,08	6,40	55,74	131
	Какао на сгущенном молоке	200	1,31	0,80	5,42	63,57	693
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	620	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	11,78	11,31	38,84	230,99	17
	Суп Харчо	250	2,18	8,94	15,05	181,26	204
	Капуста тушеная	180	4,08	5,87	26,00	203,00	336
	Котлета"Здоровье"	100	7,60	4,60	9,70	104,75	608
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	25,50	113,20	275
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за обед	890	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Пирожки печеные с мясом	150	13,4	13,80	56,65	406,40	497
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,50	6,46	26,32	158,40	679
	Мясо тушеное	120	6,12	10,10	24,20	225,60	363
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	136	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2660	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 2								
(вторник)								
Завтрак	Макароны /рожки/ отварные с сыром	230	18,03	18,55	62,60	459,44	206	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878	
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41	
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого	620	22,50	23,00	95,75	680,00		
Обед	Салат из фасоли консервированной с луком	100	4,40	6,12	20,93	158,98	11	
	Уха рыбацкая	250	6,01	10,55	27,57	125,42	69	
	Жаркое по-домашнему	230	12,81	13,49	57,07	417,20	436	
	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	1	0,2	3,2	92	399	
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878	
	Итого	860	31,50	32,20	134,05	952,00		
Полдник	Пирожки печеные с яблоком	150	13,11	12,65	42,15	358,40	738	
	Кисель	200	0,39	1,15	15,30	49,60	648	
	Итого	350	13,50	13,80	57,45	408,00		
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,41	9,06	35,37	141,10	681	
	Гуляш	120	6,21	7,50	15,15	242,90	591	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878	
	Итого	600	18,00	18,40	76,60	544,00		
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	136	385	
	Итого	200	4,50	4,60	19,15	136,00		
	Итого за день	2630	90,00	92,00	383,00	2720,00		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 3 (среда)							
Завтрак	Плов из курицы	200	15,05	18,94	51,24	399,78	492
	Чай с молоком	200	0,4	0,24	7,62	9,28	269
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Сыр порционно	30	0,91	0,23	3,16	19,80	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак		600	22,50	23,00	95,75	680,00
Обед	Салат картофельный с морской капустой	100	7,14	8,92	11,39	194,78	312
	Суп Свекольник	250	4,74	5,70	22,86	172,82	56
	Макаронные изделия /перья/ отварные	200	6,13	3,73	25,60	209,90	688
	Бефстроганов	100	7,12	12,24	36,78	186,30	423
	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за обед		920	31,50	32,20	134,05	952,00
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Ватрушка с творогом	150	13,4	13,8	56,65	406,4	741
Итого за полдник		350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	11,84	16,94	55,42	414,52	95
	Консервы овощные закусочные	100	0,6	0,08	1,42	9,08	50
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за ужин		610	18,00	18,40	76,60	544,00
2 ужин	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	136	386
	Итого за 2 ужин		200	4,50	4,60	19,15	136,00
Итого за день		2680	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,22	6,95	30,16	188,74	679
	Мясо тушеное	100	9,07	12,75	26,25	297,10	363
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак		700	22,50	23,00	95,75	680,00
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	4,62	8,68	16,68	128,80	55
	Борщ	250	6,86	4,54	12,88	137,60	57
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,43	7,30	40,22	243,00	166
	Тефтели мясные с соусом	100	8,02	9,97	19,85	194,00	462
	Компот из кураги	200	0,20	0,10	22,30	110,00	401
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
Итого за обед		900	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Пирожки печеные с мясом	150	13,4	13,8	56,65	406,4	497
Итого за полдник		350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Овощи натуральные соленые	100	0,6	0,08	1,42	9,08	70
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	10,85	15,10	52,13	328,72	289
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
Итого за ужин		630	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	136	385
	Итого за 2 ужин		200	4,50	4,60	19,15	136,00
Итого за день		2780	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1							
День 5							
(пятница)							
Завтрак	Макаронные изделия /рожки/ отварные	180	8,45	8,85	34,75	315,90	688
	Куры отварные	120	8,67	9,47	24,69	123,74	120
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	700	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	3,58	8,74	25,38	163,77	42
	Суп картофельный с крупой	250	8,87	7,38	36,32	154,86	61
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,50	8,62	19,65	246,63	511
	Печень по-Строгановски	100	7,98	5,77	13,16	178,70	256
	Компот из чернослива	200	0,20	0,08	17,42	69,44	186
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за обед	900	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,10	29,25	130,00	385
	Ватрушка с повидлом	150	7,7	8,7	28,2	278	742
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Гороховое пюре	200	4,41	9,68	31,92	181,60	201
	Гуляш	120	6,21	6,88	18,60	202,40	591
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	136	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2750	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
6 день (суббота)								
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	15,91	17,52	54,82	377,67	184	
	Какао на сгущенном молоке	200	1,31	0,80	5,42	63,57	693	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878	
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41	
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424	
	Сыр порционно	30	0,91	0,23	3,16	19,80	43	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого за завтрак	620	22,50	23,00	95,75	680,00		
Обед	Салат"Студенческий"	100	6,27	10,01	32,30	105,80	40	
	Суп с клецками	250	4,61	9,66	18,66	212,29	213	
	Каша пшенная рассыпчатая	180	5,90	4,86	16,06	185,41	678	
	Азу	100	7,04	5,43	21,72	190,10	91	
	Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,40	20,03	100,00	378	
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878	
	Итого за обед	910	31,50	32,20	134,05	952,00		
Полдник	Шанежка с изюмом	150	12,5	13,60	54,25	316,00	793	
	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	1	0,2	3,2	92	399	
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00		
Ужин	Овощи натуральные соленые	100	0,6	0,08	1,42	9,08	70	
	Плов из мяса	230	10,02	16,48	49,10	374,92	265	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878	
	Итого за ужин	610	18,00	18,40	76,60	544,00		
2 ужин	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	136	386	
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00		
	Итого за день	2690	90,00	92,00	383,00	2720,00		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 7 (воскресенье)								
Завтрак	Каша молочная кукурузная	230	15,91	17,85	49,46	412,16	94	
	Чай с молоком	200	0,4	0,24	7,62	9,28	269	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41	
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого за завтрак	640	22,50	23,00	95,75	680,00		
Обед	Овощи натуральные соленые	100	0,6	0,08	1,42	9,08	70	
	Суп с бобовыми	250	10,83	16,95	39,48	203,42	139	
	Овощное рагу с мясом	230	13,45	13,49	57,07	424,50	129	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	17,12	196,20	639	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Итого за обед	840	31,50	32,20	134,05	952,00		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Кондитерские изделия	80	11,2	11,95	30,22	152,50	16	
	Конфеты	70	2,2	1,85	26,43	253,9	16	
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00		
Ужин	Картофельное пюре	200	4,05	7,59	30,29	275,10	694	
	Куры отварные	120	6,57	8,97	20,23	108,90	120	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878	
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	544,00		
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	136	399	
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00		
	Итого за день	2630	90,00	92,00	383,00	2720,00		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 1							
(понедельник)							
Завтрак	Плов из риса с курагой	200	15,00	17,29	51,66	357,87	240
	Какао на сгущенном молоке	200	1,31	0,80	5,42	63,57	693
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	424
	Сыр порционнo	30	0,05	1,32	4,94	7,42	41
	Яйцо отварное	40	0,91	0,23	3,16	19,80	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	630	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	3,44	11,20	28,64	214,90	44
	Рассольник Ленинградский	250	9,84	8,80	12,72	110,80	132
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,50	3,39	26,32	158,40	679
	Сердце в соусе	100	6,95	7,10	18,75	216,10	408
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	25,50	113,20	275
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за обед	900	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Булочка "Любимая"	150	13,5	13,8	42,15	358,4	130
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Голубцы ленивые	250	10,02	16,48	49,10	374,92	298
	Овощи натуральные соленые	100	0,6	0,08	1,42	9,08	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878
	Итого за ужин	630	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	136	385
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2710	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 2 (вторник)							
Завтрак	Жаркое по-домашнему из курицы	250	14,44	17,39	47,28	441,94	289
	Чай с лимоном	200	1,95	2,31	9,93	45,50	377
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого	650	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Салат из соленых огурцов и помидоров	100	5,64	6,32	22,73	146,30	90
	Суп рыбный из консервов	250	10,98	7,81	15,68	214,13	142
	Каша ячневая рассыпчатая	180	6,41	9,06	35,35	232,40	677
	Кавардак	100	1,97	7,39	15,77	128,03	39
	Компот из фруктов шиповника	200	0,13	0,01	22,40	92,54	302
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого	900	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Пирожки печеные с капустой	150	13,4	13,8	56,65	406,4	505
	Итого	350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Макаронные изделия /перья/ отварные	200	4,28	8,99	25,60	125,90	688
	Гулеты мясные с соусом	120	7,17	6,19	27,95	211,90	462
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого	600	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	136	399
	Итого	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Творожная запеканка	200	14,19	15,52	36,56	294,66	366
	Сгущенное молоко	50	3,75	4,25	27,75	164,00	140
	Кофейный напиток на молоке	200	0,24	0,1	4,03	9,8	692
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	600	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Винегрет овощной	100	5,34	8,93	25,40	153,86	71
	Щи из свежей капусты	250	4,43	6,24	19,25	123,24	187
	Гороховое пюре	180	6,41	9,68	31,92	181,60	201
	Гуляш	100	7,04	5,31	29,00	242,90	591
	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	1	0,2	3,2	92	399
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878
	Итого за обед	910	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Пирожки печеные с картофелем	150	13,4	13,8	56,65	406,6	503
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,20	
Ужин	Овощи натуральные соленые	100	0,6	0,08	1,42	9,08	70
	Плов из курицы	230	10,02	16,48	49,10	374,92	492
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878
	Итого за ужин	610	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	136	386
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2670	90,00	92,00	383,00	2720,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 4 (четверг)								
Завтрак	Капуста тушеная	180	9,36	12,47	37,15	236,96	336	
	Биточки по-белорусски	100	5,99	6,71	20,91	170,50	282	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Сыр порционнo	30	0,91	0,23	3,16	19,80	43	
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого за завтрак	680	22,50	23,00	95,75	680,00		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	10,15	8,73	42,66	158,06	52	
	Суп куриный	250	5,37	9,93	36,70	200,13	147	
	Плов из мяса	230	8,70	11,70	14,11	385,81	265	
	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	648	
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878	
	Итого за обед	860	31,50	32,20	134,05	952,00		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Оладьи	120	9,6	9,54	40,32	307,00	448	
	Варенье /фруктовое/	30	3,8	4,26	16,33	99,40	21	
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00		
Ужин	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	11,84	16,94	55,42	414,52	95	
	Консервы овощные закусочные	100	0,6	0,08	1,42	9,08	50	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Итого за ужин	610	18,00	18,40	76,60	544,00		
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	136	385	
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00		
	Итого за день	2700	90,00	92,00	383,00	2720,00		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 5							
(пятница)							
Завтрак	Омлет натуральный	200	12,25	16,53	50,20	309,55	214
	Горох овощной отварной	50	2,80	2,08	6,40	55,74	131
	Какао на сгущенном молоке	200	1,31	0,80	5,42	63,57	693
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Сыр порционно	30	0,91	0,23	3,16	19,80	43
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	640	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	6,58	5,88	23,23	151,63	51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,83	8,35	17,27	134,80	209
	Картофельное пюре	180	4,80	6,56	28,13	183,63	694
	Тефтели рыбные с соусом	100	7,72	9,70	21,00	233,34	394
	Компот из плодов шиповника	200	0,20	0,10	22,30	110,00	302
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за обед	900	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Пирог открытый	150	12,5	13,60	54,25	316,00	474
	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	1	0,2	3,2	92	399
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Макаронные изделия /рожки/отварные	200	4,28	3,79	19,05	165,90	688
	Куры отварные	120	6,34	12,77	31,47	218,10	120
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	80	7,28	1,84	25,28	158,40	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	136	386
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2690	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 6 (суббота)							
Завтрак	Каша молочная манная	200	15,30	17,86	53,12	400,04	390
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Сыр порционнно	30	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Яйцо отварное	40	0,91	0,23	3,16	19,80	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого	640	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Салат "Степной"	100	2,31	5,86	25,64	152,10	38
	Суп картофельный с крупой	250	8,87	9,38	38,32	174,86	61
	Голубцы ленивые	230	12,79	15,05	30,85	290,24	298
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	17,12	196,20	639
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого	850	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Блины	120	9,3	8,30	33,50	299,32	267
	Джем /ягодное/	30	3,8	5,26	16,33	99,40	267
	Чай с молоком	200	0,4	0,24	7,62	9,28	269
	Итого	350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Жаркое по-домашнему	250	0,6	0,08	1,42	9,08	70
	Овощи натуральные соленые	100	10,93	16,71	52,26	394,72	436
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого	620	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	136	399
	Итого	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2660	90,00	92,00	383,00	2720,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2							
День 7							
(воскресенье)							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	230	16,07	17,99	53,05	411,64	297
	Кофейный напиток на молоке	200	0,24	0,1	4,03	9,8	692
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	640	22,50	23,00	95,75	680,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	3,44	11,20	28,64	214,90	44
	Свекольник	250	5,92	5,70	10,18	172,82	56
	Макаронные изделия/перья/отварные	180	6,13	4,73	35,60	109,90	688
	Чахохбили	100	9,24	8,86	12,01	202,58	851
	Компот из кураги	200	0,40	0,10	25,50	113,20	401
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за обед	900	31,50	32,20	134,05	952,00	
Полдник	Кондитерские изделия	80	6,8	7,35	11,87	18,10	16
	Конфеты	70	2,2	1,85	26,43	253,9	16
	Сок в ассортименте/фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	136	399
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	408,00	
Ужин	Овощи натуральные соленые	100	10,93	16,71	52,26	394,72	129
	Овощное рагу с мясом	230	0,6	0,08	1,42	9,08	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,80	1,60	685
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	544,00	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	136	385
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	136,00	
	Итого за день	2690	90,00	92,00	383,00	2720,00	