



**Меню приготавливаемых блюд
на 2023-2024 учебный год
для организации питания детей
возрастных категорий от 7 до 11 лет
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	150	10,53	14,40	41,94	251,27	214
	Горох овощной отварной	25	1,40	1,04	3,20	27,87	131
	Какао на сгущенном молоке	180	1,18	0,72	4,88	57,22	693
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,50	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	9,05	7,42	33,30	219,35	17
	Суп Харчо	200	2,18	8,74	15,05	181,26	204
	Капуста тушеная	150	4,08	5,87	21,06	103,00	336
	Котлета "Здоровье"	90	7,60	4,60	9,70	126,49	608
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	25,50	113,20	275
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Итого за обед	720	26,95	27,65	117,25	822,50	
Полдник	Пирожки печеные с мясом	120	11,45	11,85	38,73	306,15	497
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,80	4,55	18,93	158,55	679
	Мясо тушеное	90	5,95	10,10	20,75	166,10	363
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за ужин	500	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	3,85	3,95	16,75	117,5	399
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50	
	Итого за день	2245	77,00	79,00	335,00	2350,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 2 (вторник)							
Завтрак	Макароны/рожки/ отварные с сыром	150	14,78	15,30	39,88	322,19	688
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого	520	19,25	19,75	83,75	587,50	
Обед	Салат из фасоли консервированной с луком	60	6,57	4,77	18,74	158,03	11
	Уха рыбацкая	200	6,01	7,46	25,57	125,42	69
	Жаркое по-домашнему	200	5,45	10,49	38,91	314,50	436
	Сок в ассортименте /фруктовый/	180	3,46	3,55	15,07	105,75	399
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого	700	26,95	27,65	117,25	822,50	
Полдник	Пирожки печеные с яблоком	120	11,16	10,70	34,95	302,90	738
	Кисель	180	0,39	1,15	15,30	49,60	648
	Итого	300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,41	9,84	24,53	181,75	681
	Гуляш	100	6,34	4,81	15,15	142,90	591
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого	500	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	3,85	3,95	16,75	117,5	385
	Итого	200	3,85	3,95	16,75	117,50	
	Итого за день	2220	77,00	79,00	335,00	2350,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 3 (среда)								
Завтрак	Плов из курицы	150	12,63	14,74	41,90	294,68	492	
	Чай с молоком	180	0,4	0,24	7,62	9,28	269	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878	
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41	
	Сыр порционнo	20	1,90	1,64	6,82	72,00	43	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого за завтрак		500	19,25	19,75	83,75	587,50	
	Обед	Салат картофельный с морской капустой	60	5,22	8,94	13,59	151,78	312
Суп Свекoльник		200	4,74	5,70	10,18	172,82	56	
Макаронные изделия /перья/ отварные		150	6,13	3,73	23,60	189,90	688	
Бефстроганов		90	5,40	7,90	35,62	139,60	423	
Кисель		180	0,00	0,00	15,30	49,60	648	
Хлеб пшеничный		60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
Итого за обед		740	26,95	27,65	117,25	822,50		
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Ватрушка с творогом	120	11,45	11,85	38,73	306,15	741	
	Итого за полдник		300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	10,35	14,60	38,83	319,20	95	
	Консервы овощные закусочные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	50	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878	
	Итого за ужин		490	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	386	
	Итого за 2 ужин		200	3,85	3,95	16,75	117,50	
Итого за день		2230	77,00	79,00	335,00	2350,00		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,79	7,16	18,93	131,09	679	
	Мясо тушеное	90	8,07	9,75	21,08	257,10	363	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	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 за завтрак	600	19,25	19,75	83,75	587,50		
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	4,89	8,37	17,68	118,40	55	
	Борщ	200	5,86	4,54	14,40	107,60	57	
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	7,30	19,22	206,00	166	
	Тефтели мясные с соусом	90	7,02	6,19	27,85	181,50	462	
	Компот из кураги	180	0,20	0,10	22,30	110,00	401	
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878	
	Итого за обед	730	26,95	27,65	117,25	822,50		
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Пирожки печеные с мясом	120	11,45	11,85	38,73	306,15	497	
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50		
Ужин	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70	
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	9,36	12,76	35,54	233,40	289	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41	
	Итого за ужин	510	15,40	15,80	67,00	470,00		
2 ужин	Молоко кипяченое	200	3,85	3,95	16,75	117,5	385	
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50		
	Итого за день	2340	77,00	79,00	335,00	2350,00		

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	150	6,13	6,73	29,60	209,90	688
	Куры отварные	90	8,65	8,57	10,28	112,29	120
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	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	610	19,25	19,75	83,75	587,50	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,85	4,40	12,70	123,77	42
	Суп картофельный с крупой	200	7,87	7,63	36,32	154,86	61
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,50	8,62	19,65	226,63	511
	Печень по-Строгановски	90	7,98	5,77	15,36	148,80	256
	Компот из чернослива	180	0,20	0,08	17,42	69,44	186
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	730	26,95	27,65	117,25	822,50	
Полдник	Молоко кипяченое	180	3,46	3,55	15,07	105,75	385
	Ватрушка с повидлом	120	8,09	8,3	35,18	246,75	742
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Гороховое пюре	150	3,41	8,68	11,37	81,60	201
	Гуляш	90	6,43	5,74	25,15	223,25	591
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за ужин	480	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	3,85	3,95	16,75	117,5	399
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50	
	Итого за день	2320	77,00	79,00	335,00	2350,00	

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	150	11,80	12,94	39,70	239,32	184	
	Какао на сгущенном молоке	180	1,18	0,72	4,88	57,22	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	20	1,90	1,64	6,82	72,00	43	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого за завтрак	540	19,25	19,75	83,75	587,50		
Обед	Салат "Студенческий"	60	6,26	10,01	32,30	98,70	40	
	Суп картофельный с клецками	200	3,80	5,55	9,14	212,29	213	
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,90	4,86	16,06	135,41	678	
	Азу	90	7,04	5,68	23,92	177,10	91	
	Компот из фруктов консервированных	180	0,40	0,40	20,03	100,00	378	
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878	
	Итого за обед	730	26,95	27,65	117,25	822,50		
Полдник	Шанежка с изюмом	120	8,09	8,30	35,18	246,75	793	
	Сок в ассортименте /фруктовый/	180	3,46	3,55	15,07	105,75	399	
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50		
Ужин	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70	
	Плов из мяса	200	9,44	14,37	35,67	299,40	265	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Итого за ужин	500	15,40	15,80	67,00	470,00		
2 ужин	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	386	
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50		
	Итого за день	2270	77,00	79,00	335,00	2350,00		

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	200	14,48	15,06	43,78	359,26	94	
	Чай с молоком	180	0,4	0,24	7,62	9,28	269	
	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	
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338	
	Итого за завтрак	570	19,25	19,75	83,75	587,50		
Обед	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70	
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,30	5,22	29,57	117,15	139	
	Овощное рагу с мясом	200	13,45	21,16	57,07	424,50	129	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,30	17,12	196,20	639	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878	
	Итого за обед	680	26,95	27,65	117,25	822,50		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Кондитерские изделия	60	7,81	10,93	25,22	142,50	16	
	Конфеты	40	3,64	0,92	13,51	163,65	16	
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50		
Ужин	Картофельное пюре	150	4,36	6,56	16,13	183,63	694	
	Куры отварные	100	4,57	7,63	17,23	101,42	120	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878	
	Итого за ужин	500	15,40	15,80	67,00	470,00		
2 ужин	Сок в ассортименте/фруктовый/	200	3,85	3,95	16,75	117,5	399	
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50		
	Итого за день	2250	77,00	79,00	335,00	2350,00		

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	180	11,80	12,94	39,70	239,32	240
	Какао на сгущенном молоке	180	1,18	0,72	4,88	57,22	693
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Яйцо отварное	40	0,08	1,61	0,13	66,00	424
	Масло	10	0,05	1,32	4,94	7,42	41
	Сыр порционно	20	1,90	1,64	6,82	72,00	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	570	19,25	19,75	83,75	587,50	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,72	6,86	15,96	138,00	44
	Рассольник Ленинградский	200	9,44	5,80	15,47	120,80	132
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,80	4,55	28,93	158,55	679
	Сердце в соусе	90	6,95	9,42	18,75	212,75	408
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	25,50	113,20	275
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Итого за обед	720	26,95	27,65	117,25	822,50	
Полдник	Кисель	180	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Булочка "Любимая"	120	11,55	11,85	34,95	302,9	130
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Голубцы ленивые	200	8,53	14,14	32,51	279,60	298
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за ужин	530	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	3,85	3,95	16,75	117,5	385
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50	
	Итого за день	2320	77,00	79,00	335,00	2350,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 2 (вторник)							
Завтрак	Жаркое по -домашнему из курицы	200	13,01	14,60	41,60	389,04	289
	Чай с лимоном	200	1,95	2,31	9,93	45,50	377
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	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	580	19,25	19,75	83,75	587,50	
Обед	Салат из соленых огурцов и помидоров	60	2,00	5,39	10,73	46,76	90
	Суп рыбный из консервов	200	10,98	6,81	15,68	211,13	142
	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,41	8,06	35,35	134,40	677
	Кавардак	90	1,97	6,00	14,13	218,87	39
	Компот из плодов шиповника	180	0,13	0,01	22,40	92,54	302
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого	740	26,95	27,65	117,25	822,50	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Пирожки печеные с капустой	120	11,45	11,85	38,73	306,15	505
	Итого	300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Макаронные изделия /перья/ отварные	150	4,28	2,72	15,70	65,90	688
	Тефтели мясные с соусом	90	6,39	10,32	23,85	192,75	462
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого	480	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	3,85	3,95	16,75	117,5	399
	Итого	200	3,85	3,95	16,75	117,50	
	Итого за день	2300	77,00	79,00	335,00	2350,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 3								
Неделя 2								
День 3								
(среда)								
Завтрак	Творожная запеканка	150	13,19	14,82	41,21	300,56	366	
	Сгущенное молоко	20	1,50	1,70	11,10	65,60	140	
	Кофейный напиток на молоке	180	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	500	19,25	19,75	83,75	587,50		
Обед	Винегрет овощной	60	5,47	5,93	11,06	121,80	71	
	Щи из свежей капусты	200	2,92	4,24	18,25	123,24	187	
	Гороховое пюре	150	6,51	5,68	31,92	141,60	201	
	Гуляш	90	4,04	7,10	25,15	231,11	591	
	Сок в ассортименте /фруктовый/	180	3,46	3,55	15,07	105,75	399	
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878	
	Итого за обед	730	26,95	27,65	117,25	822,50		
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Пирожки печеные с картофелем	120	11,45	11,85	38,73	306,15	503	
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50		
Ужин	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70	
	Плов из курицы	200	9,44	14,37	35,67	299,40	492	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Итого за ужин	500	15,40	15,80	67,00	470,00		
2 ужин	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	386	
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50		
	Итого за день	2230	77,00	79,00	335,00	2350,00		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 4 (четверг)							
Завтрак	Капуста тушенная	150	7,29	8,82	24,18	210,50	336
	Биточки по-белорусски	90	5,64	6,16	13,82	47,11	282
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Сыр порционнно	20	1,90	1,64	6,82	72,00	43
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	590	19,25	19,75	83,75	587,50	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	7,81	6,18	26,29	60,86	52
	Суп куриный	200	3,98	9,39	56,70	200,13	147
	Плов из мяса	200	9,70	10,70	33,11	393,11	265
	Кисель	180	0,00	0,00	15,30	49,60	648
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за обед	700	26,95	27,65	117,25	822,50	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Оладьи	100	9,6	9,54	20,32	207,00	448
	Варенье /фруктовое/	20	1,85	2,31	18,41	99,15	21
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Консервы овощные закусочные	60	10,35	14,60	38,83	319,20	50
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	0,40	0,05	0,85	5,45	95
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за ужин	490	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	3,85	3,95	16,75	117,5	385
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50	
	Итого за день	2280	77,00	79,00	335,00	2350,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 5 (пятница)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,53	14,40	41,94	251,27	214	
	Горох овощной отварной	25	1,40	1,04	3,20	27,87	131	
	Какао на сгущенном молоке	180	1,18	0,72	4,88	57,22	693	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878	
	Сыр порционно	20	1,82	0,46	6,32	39,60	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	525	19,25	19,75	83,75	587,50		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	6,57	5,88	16,43	94,73	51	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,83	4,26	18,59	134,80	209	
	Картофельное пюре	150	3,08	6,56	26,13	150,63	694	
	Тефтели рыбные с соусом	90	7,72	9,70	18,00	233,34	394	
	Компот из плодов шиповника	180	0,20	0,10	22,30	110,00	302	
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878	
	Итого за обед	730	26,95	27,65	117,25	822,50		
Полдник	Пирог открытый	120	8,09	8,30	35,18	246,75	474	
	Сок в ассортименте /фруктовый/	180	3,46	3,55	15,07	105,75	399	
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50		
Ужин	Макаронные изделия /рожки/ отварные	150	3,28	1,65	15,60	65,90	688	
	Куры отварные	100	6,56	12,77	20,92	238,95	120	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Итого за ужин	510	15,40	15,80	67,00	470,00		
2 ужин	Кефир	200	3,85	3,95	16,75	117,5	386	
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50		
	Итого за день	2265	77,00	79,00	335,00	2350,00		

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	150	11,06	13,20	26,74	210,59	390
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	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
	Сыр порционно	20	1,90	1,64	6,82	72,00	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого	560	19,25	19,75	83,75	587,50	
Обед	Салат"Степной"	60	2,31	5,86	25,10	67,74	38
	Суп картофельный с крупой	200	8,87	7,38	36,32	154,86	61
	Голубцы ленивые	200	10,97	13,19	26,07	324,50	298
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,16	0,30	17,12	196,20	639
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Итого	680	26,95	27,65	117,25	822,50	
Полдник	Блины	100	9,3	9,30	24,22	244,07	267
	Джем/ягодное/	20	1,85	2,31	18,41	99,15	267
	Чай с молоком	180	0,4	0,24	7,62	9,28	269
	Итого	300	11,55	11,85	50,25	352,50	
Ужин	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Жаркое по-домашнему	200	10,35	14,60	38,83	319,20	436
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	11,52	46,35	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого	510	15,40	15,80	67,00	470,00	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	3,85	3,95	16,75	117,5	399
	Итого	200	3,85	3,95	16,75	117,50	
	Итого за день	2250	77,00	79,00	335,00	2350,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 7								
(воскресенье)								
Завтрак	Каша молочная"Дружба"	200	13,73	14,97	44,21	338,94	297	
	Кофейный напиток на молоке	180	0,24	0,1	4,03	9,8	692	
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	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	580	19,25	19,75	83,75	587,50		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	2,80	4,68	25,96	88,00	44	
	Свекольник	200	4,74	5,70	16,12	172,82	56	
	Макаронные изделия /перья/ отварные	150	6,13	3,73	25,60	209,90	688	
	Чахохбили	90	9,24	12,52	11,68	159,38	851	
	Компот из кураги	180	0,40	0,10	25,50	113,20	401	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878	
	Итого за обед	720	26,95	27,65	117,50	822,50		
Полдник	Кондитерские изделия	60	4,45	7,38	21,67	83,10	16	
	Конфеты	40	3,64	0,92	13,51	163,65	16	
	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	3,46	3,55	15,07	105,75	399	
	Итого за полдник	300	11,55	11,85	50,25	352,50		
Ужин	Овощное рагу с мясом	200	9,44	14,37	35,67	299,40	129	
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	11,52	46,35	685	
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878	
	Итого за ужин	500	15,40	15,80	67,00	470,00		
2 ужин	Молоко кипяченое	200	3,85	3,95	16,75	117,5	385	
	Итого за 2 ужин	200	3,85	3,95	16,75	117,50		
	Итого за день	2300	77,00	79,00	335,25	2350,00		