



**Меню приготавливаемых блюд
на 2026-2027 учебный год
для организации питания детей
возрастных категорий от 12 лет и старше
МБОУ "ЦО с. Амгуэмы"**

Составлено с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "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	Макароны отварные с сыром	230	12,12	13,87	13,93	377,35	206
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	31,04	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Консервы овощные закусочные (икра)	30	1,10	2,64	12,24	53,44	50
	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	660	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	4,40	4,12	15,93	140,80	17
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,97	12,02	36,95	276,71	139
	Плов из курицы	250	12,27	14,28	42,18	320,24	492
	Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,40	20,03	100,00	378
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за обед	860	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Булочка "Любимая"	150	9,65	9,85	40,70	289,45	130
	Молоко кипяченое	200	3,85	3,95	16,75	117,50	385
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленные /огурец	100	0,60	0,08	0,85	8,60	70
	Овощное рагу с мясом	230	8,69	12,14	42,73	294,30	72
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2670	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 2 (вторник)							
Завтрак	Каша молочная ячневая	230	12,5	16,53	47,93	304,61	184
	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,65	10,93	47,50	377
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Сыр порционно	30	0,91	0,23	3,16	75,00	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого на завтрак	630	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из консервированной фасоли с луком	100	5,25	2,37	11,05	167,35	11
	Рассольник Ленинградский	250	6,79	6,36	23,12	247,13	132
	Жаркое по-домашнему	250	12,84	21,79	63,80	227,07	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	17,12	196,20	539
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого на обед	860	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Плюшка "Московская"	150	10,33	10,61	43,52	352,05	505
	Итого на полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленные /помидор	100	0,60	0,08	0,85	8,60	70
	Каша рисовая рассыпчатая	180	2,45	7,85	32,44	184,03	511
	Кнели куриные	120	7,23	6,13	13,58	196,07	610
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за ужин	660	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	135,65	385
	Итого 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	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 1							
День 3 (среда)							
Завтрак	Творог с изюмом и сметаной	200	12,94	14,33	37,36	416,95	366
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	40	4,64	0,92	12,64	79,20	878
	Консервы овощные закусочные (икра)	30	1,10	2,64	12,24	53,44	50
	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	610	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из моркови с чесноком	100	4,64	6,32	32,73	96,46	52
	Щи из свежей капусты	250	5,15	10,87	28,69	296,23	187
	Макаронные изделия /перья/ отварные	180	6,64	6,37	13,79	134,46	688
	Котлета "Здоровье"	100	7,49	5,02	17,10	210,30	608
	Компот из плодов шиповника	200	2,12	2,24	12,78	100,30	302
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за обед	890	31,50	32,20	124,05	956,55	
Полдник	Шанежка	150	9	9,2	38,3	271,3	793
	Кефир	200	4,5	4,60	19,15	135,65	386
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /огурец	100	0,60	0,08	0,85	8,60	70
	Плов из мяса	250	9,60	12,37	45,89	314,10	265
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого за ужин	610	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2660	90,00	92,00	373,00	2720,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша гречевая рассыпчатая	180	4,89	7,84	20,49	125,60	679
	Мясо тушенное	100	5,13	10,71	29,18	166,30	363
	Какао на сгущенном молоке	200	7,25	1,09	15,51	99,81	693
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Сыр порционнo	30	0,91	0,23	3,16	75,00	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	660	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	6,18	2,88	9,47	117,20	42
	Суп Свекольник	250	6,42	10,53	39,33	240,15	56
	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,5	9,30	20,92	196,63	511
	Кнели куриные	100	10,45	8,24	23,03	190,37	610
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	25,5	113,2	275
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	880	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Сдоба ванильная	150	13,4	13,80	37,37	355,35	280
	Кисель витаминизироанный	200	0,10	0,00	20,08	51,60	648
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /помидор	100	0,60	0,08	0,85	8,60	70
	Картофельное пюре	180	3,99	7,31	35,52	174,33	694
	Котлета"Здоровье"	120	4,78	6,44	7,34	185,97	608
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за ужин	660	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	135,65	386
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2750	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	Плов из мяса	230	13,94	14,33	37,36	416,95	265
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Консервы овощные закусочные (икра)	30	1,10	2,64	12,24	53,44	50
	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	678,25	
Обед	Венегрет овощной	100	4,27	3,26	12,26	143,58	71
	Суп куриный	250	4,37	7,93	26,70	220,13	147
	Капуста тушеная	180	7,80	10,55	32,57	225,42	336
	Биточки по-Белоруски	100	6,01	4,71	27,57	132,42	282
	Напиток витаминизированный	200	4,50	4,60	19,15	136,00	48
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	880	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Булочка с крошкой	150	8,1	10,56	39,83	397,67	61
	Чай с молоком	200	5,4	3,24	17,62	9,28	269
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленные /огурец	100	0,60	0,08	0,85	8,60	70
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	8,69	12,14	42,73	294,30	289
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого за ужин	620	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	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 1 6 день (суббота)							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	13,94	14,33	37,36	416,95	184
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	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
	Консервы овощные закусочные(икра)	30	1,10	2,64	12,24	53,44	50
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	610	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	6,45	2,92	10,28	152,30	44
	Суп картофельный с клецками	250	11,24	12,21	41,99	410,37	213
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,89	7,84	20,49	125,60	679
	Азу	100	4,17	4,00	28,07	99,84	91
	Компот из чернослива	200	0,20	4,08	17,42	69,44	186
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	880	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Оладьи	120	6,53	6,35	27,19	252,65	448
	Варенье /фруктовое/	30	3,80	4,26	16,33	99,40	21
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /огурец	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	8,89	12,17	42,73	297,45	95
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	135,65	385
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2640	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 7 (воскресенье)							
Завтрак	Каша молочная манная	230	14,10	16,45	51,25	336,81	94
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Сыр порционно	30	0,91	0,23	3,16	75,00	43
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	610	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Овощи натуральные соленые/помидор	100	0,60	0,08	0,85	8,60	70
	Уха Рыбацкая	250	16,05	17,69	47,25	373,83	69
	Овощное рагу с мясом	230	10,1	9,20	42,73	405,68	72
	Компот из кураги	200	0,20	4,08	27,42	69,44	186
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	830	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Кондитерские изделия	80	8,13	8,76	17,09	199,20	16
	Конфеты	70	2,20	1,85	26,43	152,85	16
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /огурец	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,74	9,20	30,87	240,35	681
	Шницель	100	5,23	4,58	11,99	123,10	609
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за ужин	640	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2480	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	Макаронные изделия /перья/ отварные	180	5,06	6,11	24,67	158,01	688
	Тефтели мясные с соусом	120	11,95	11,41	15,10	267,49	462
	Чай с сахаром	200	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
	Консервы овощные закусочные(икра)	30	1,10	2,64	12,24	53,44	50
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	710	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из помидор в собственном соку	100	2,34	5,93	15,30	53,86	294
	Суп Харчо	250	10,47	6,58	36,56	276,08	204
	Гороховое пюре	180	9,51	10,57	27,76	244,51	201
	Гуляш	120	5,14	7,80	21,76	202,90	591
	Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,40	20,03	100,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Итого за обед	890	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Сдоба ванильная	150	9	9,2	38,3	270,95	497
	Напиок витаминизированный	200	4,50	4,60	19,15	136,00	685
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /огурец	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,89	7,84	20,49	125,60	679
	Мясо тушенное	120	3,09	4,10	19,08	152,05	363
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Масло	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Хлеб пшеничный	70	6,37	1,61	22,12	138,60	878
	Итого за ужин	680	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	135,65	385
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2830	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 2 (вторник)							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	230	16,18	18,03	57,02	381,41	189
	Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0,20	4,50	10,30	692
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Сыр порционнo	30	1,90	1,64	6,82	75,00	43
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	610	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	4,40	4,12	15,93	140,80	17
	Борщ	250	5,86	3,54	26,73	137,56	57
	Картофельное пюре	180	6,61	6,37	33,79	323,44	694
	Печеночные оладья	100	8,97	16,69	16,34	95,95	591
	Лимонный напиток	200	0,20	0,10	22,30	140,00	20
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за обед	890	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Булочка с изюмом	150	13,4	13,8	37,37	355,35	137
	Кисель витаминизированный	200	0,10	0,00	20,08	51,60	648
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /помидор	100	0,60	0,08	0,85	8,60	70
	Плов из курицы	250	9,68	13,98	46,02	380,10	492
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	135,65	385
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2650	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 (среда)							
Завтрак	Ленивые голубцы	200	13,94	14,33	37,36	416,95	298
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	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
	Консервы овощные закусочные (икра)	30	1,10	2,64	12,24	53,44	50
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	610	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из свеклы с олеными огурцами и зеленым горошком	100	4,62	5,68	16,68	128,80	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,05	8,66	26,48	128,58	209
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,89	7,84	20,49	125,60	679
	Сердце в соусе	120	12,27	6,63	41,82	374,27	408
	Компот из плодов шиповника	200	2,12	2,24	12,78	100,30	302
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	900	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Ватрушка с творогом	150	9	9,2	38,3	271,3	741
	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	135,65	386
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленные /огурец	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Макронные изделия /рожки/ отварные	180	5,06	6,11	24,67	158,01	688
	Гуляш	100	3,83	6,06	18,06	139,44	591
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого за ужин	650	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2560	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 4 (четверг)							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	230	9,03	17,14	46,01	291,90	94
	Какао на сгущенном молоке	200	7,25	1,09	15,51	99,81	693
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Сыр порционно	30	1,90	1,64	6,82	75,00	43
	Масло сливочное	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	610	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат "Студенческий"	100	3,00	0,79	15,98	94,27	40
	Суп Свекольник	250	6,42	10,53	39,33	240,15	56
	Каша перловая рассыпчатая	180	3,88	1,40	21,14	139,68	166
	Тефтели мясные с соусом	120	12,54	14,02	21,22	294,21	462
	Компот из чернослива	200	0,20	4,08	17,42	69,44	186
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Итого за обед	910	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Плюшка "Московская"	150	10,33	10,61	43,52	352,05	505
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленные /помидор	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Овощное рагу с мясом	250	9,88	14,01	46,02	383,25	95
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2670	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	Картофель отварной со сливочным маслом	180	5,33	5,97	12,97	276,60	23
	Куры отварные	120	6,32	8,31	20,70	185,97	120
	Чай с молоком	200	5,4	3,24	17,62	9,28	269
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Яйцо отарное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Консервы овощные закусочные (икра)	30	1,16	2,64	12,24	53,44	50
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	710	22,50	23,00	95,75	678,25	
Обед	Салат из огурцов и помидоров с луком	100	5,65	9,31	6,56	225,69	90
	Суп картофельный с крупой	250	6,99	8,86	39,05	166,06	61
	Макаронные изделия /перья/ отварные	180	5,06	6,11	24,67	158,01	688
	Рыбные тефтели с соусом	100	9,15	6,77	27,89	256,19	394
	Кисель витаминизированный	200	0,10	0,00	20,08	51,60	648
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	880	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Бисквит	150	9	9,2	38,3	271,3	280
	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	135,65	386
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /огурец	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Плов из мяса	230	8,89	12,17	42,73	297,45	298
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2740	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 овсянная	200	12,51	15,46	45,27	306,61	303
	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
	Сыр порционно	30	1,90	1,64	6,82	75,00	43
	Масло сливочное	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	678,25	
Обед	Салат"Степной"	100	9,24	6,53	24,61	104,67	40
	Суп рыбный из консервов	250	6,73	6,61	34,90	174,08	142
	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,5	9,30	20,92	196,63	511
	Куры отварные	120	6,32	8,31	20,70	185,97	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	17,12	196,20	539
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за обед	900	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Блины	120	8,48	8,30	25,11	252,90	267
	Джем/ягодный/	30	1,85	2,31	18,41	99,15	267
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленые /помидор	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Жаркое по-домашнему	250	9,88	14,01	46,02	383,25	436
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Итого за ужин	600	18,00	18,40	76,60	542,60	
2 ужин	Кефир	200	4,5	4,6	19,15	135,65	386
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2650	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 пшениная	200	12,97	19,10	34,20	397,15	304
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,15	15,80	99,00	878
	Яйцо отварное	40	0,05	1,32	4,94	7,42	424
	Консервы овощные закусочные (икра)	30	1,16	2,64	12,24	53,44	50
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	338
	Итого за завтрак	620	22,50	28,00	95,75	678,25	
Обед	Овощи натуральные соленные /огурец	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп картофельный с крупой	250	6,99	8,86	39,05	166,06	61
	Картофельное пюре	180	6,61	6,37	33,79	323,44	694
	Шницель	120	13,76	16,00	27,64	330,80	609
	Кисель витаминизированный	200	0,10	0,00	20,08	51,60	648
	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,92	12,64	79,20	878
	Итого за обед	890	31,50	32,20	134,05	956,55	
Полдник	Кондитерские изделия	80	5,36	8,28	24,79	137,65	16
	Конфеты	70	3,64	0,92	13,51	133,65	16
	Сок в ассортименте /фруктовый/	200	4,5	4,6	19,15	135,65	399
	Итого за полдник	350	13,50	13,80	57,45	406,95	
Ужин	Овощи натуральные соленные /огурец	100	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Макаронные изделия /перья/ отварные	180	5,06	6,11	24,67	158,01	688
	Бестроганов	120	3,83	1,06	18,06	139,44	423
	Чай с сахаром	200	3,17	3,19	13,93	54,90	685
	Хлеб пшеничный	60	5,46	1,38	18,96	118,80	878
	Масло сливочное	10	0,08	1,61	0,13	66,00	41
	Итого за ужин	670	18,00	13,40	76,60	542,60	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	4,5	4,6	19,15	135,65	385
	Итого за 2 ужин	200	4,50	4,60	19,15	135,65	
	Итого за день	2730	90,00	92,00	383,00	2720,00	