



<b>Завтрак</b>							
	Рыба тушеная с овощами	110	9	6	4,65	144,6	309,02
	Пюре картофельное	180	4	6	23,76	174,72	831
	Чайс с лимоной и с сахаром	200			10,1	41,26	300,05
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
<b>Итого за Завтрак</b>		520	16	12	54,71	430,18	
<b>Неделя: 1</b>				<b>День: пятница</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептур ы</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие	20			0,5	2,8	979,05
	Плов куриный	200	16	18	24,8	326	331,17
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
<b>Итого за Завтрак</b>		450	19	18	54,33	451,78	
<b>Неделя: 2</b>				<b>День: понедельник</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептур ы</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	230	8	10	32,6	277,41	305
	Какао-напиток на молоке	200	4	3	11,62	105,46	300,33
	Рулет мини КДВ	40	5	13	59	290	983
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20	26	119,42	742,47	
<b>Неделя: 2</b>				<b>День: вторник</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептур ы</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Икра свекольная с зеленью	55	2	4	8,06	80,1	220,12
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	100	11	6	4,4	126,4	1010
	Каша гречневая	180	8	6	33,25	220,68	838,01
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
<b>Итого за Завтрак</b>		565	24	16	71,89	536,68	
<b>Неделя: 2</b>				<b>День: среда</b>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептур ы</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Тефтели мясные "Ежики"	100	11	5	9,7	117	220,83
	Соус красный основной	20		1	2,12	19,91	847

	Картофель отварной с маслом растительным и зеленью	180	3	7	18,52	183,08	828,03
	Кофейный напиток	200			12,83	53,38	300,57
	Хлеб пшеничный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		530	17	13	59,37	442,97	
		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	120	12	12	17,28	249,04	465
	Соус молочный сладкий	20	1	1	1,46	17,38	282
	Каша вязкая молочная манная	100	3	4	15,11	107,78	220,64
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,36
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		470	19	17	60,03	483,7	
		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая консервированная	50	1	4	3,86	59,5	823,02
	Макароны отварные с сыром	190	6	7	41,55	249,28	220,18
	Яйцо вареное	40	5	5	0,28	62,8	220,78
	Какао-напиток на молоке	200	4	3	11,62	105,46	300,33
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		16,2	69,6	600,26
Итого за Завтрак		510	19	19	73,51	546,64	
Итого за период		5 185	183	175	687	5 097	
Среднее значение за период			18,3	17,5	68,702	509,718	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г