

	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,09	3,6	73,55	26,26	6,5
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,16	2,88	17,38	104,87	100,97	10,35
	Печень, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,82	13,66	7,51	209,47	220,23	53,05
	Каша пшеничная вязкая	170	4,53	5,09	28,01	176,02	807,07	9
	Компот из плодов свежих (лимоны)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	7,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		850	27,09	28,32	111,4	805,35		90,7
		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Свекольник	250	2,48	7,27	18	147,92	101,01	17,28
	Тефтели из мяса птицы с соусом	90/30	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	49,82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	14,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,34	2,43
Итого за Обед		790	27,95	30,95	123,49	871,18		90,7
		Неделя: 2			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Винегрет овощной с горошком	60	1,56	10,16	8,01	129,52	848,17	8,86
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	10,02
	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,2	46,45
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	13,37
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	7,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		840	26,17	28,67	122,21	845,62		90,7
		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Икра кабачковая консервированная	50	0,96	4,46	3,86	59,5	823,07	13,1
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,57	4,26	7,55	75,62	100,96	13,3
	Тефтели из мяса птицы с соусом	80/30	10,64	16,21	13,36	242,98	220,1	42,33
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,01	33,52	207,13	810,01	11,41
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	8,2

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
Итого за Обед		760	21,49	31,32	99,27	759,08		90,7
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свеклы отварной с зеленью	100	1,43	5,09	8,36	84,85	851,1	11,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	2,99	20,65	121,67	100,83	10,27
	Плов из отварной птицы	200	16,41	21,7	35,37	406,12	331,23	56,93
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		820	26,94	30,21	124,32	865,72		90,7
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с зеленью	60	0,96	6,05	5,7	81,92	26,23	6,5
	Борщ Сибирский	250	3,6	4,15	16,81	118,77	111,03	14,51
	Рыба тушеная с овощами	110	9,46	5,82	4,65	144,6	309,09	38,6
	Картофельное пюре	170	3,63	5,89	22,44	165,01	831,06	24,39
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		860	23,28	22,5	92,1	699,1		90,7
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	65	2,02	0,13	4,23	26	914,06	26,05
	Суп картофельный с горохом	250	4,51	6,65	10,18	117,2	100,93	9,06
	Голубцы ленивые с соусом	80/30	7,39	15,16	11,41	213,21	898	32,08
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	14,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,34
Итого за Обед		845	28,75	29,41	117,95	836,69		90,7
Итого за период		8 165	256	296	1 109	8 042		
Среднее значение за период			25,571	29,631	110,901	804,192		

При составлении меню использовалась литература:

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