

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Кондитерское изд (Вафли Твист)	1						11,70
Итого за Обед		740	30,09	28,66	104,05	694,26		71,70
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	30,31
	Соус томатный	45	1,35	5,41	7,51	85,26	854	2,29
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из квашенной капусты	25	0,37	2,52	2,02	32,8	822,04	4,91
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Батончик Крокант	1						11,70
Итого за Обед		780	23,71	28,82	88,31	780,38		71,70
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,80
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	6,59	210,25	220,54	36,50
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Печенье ЧокоПай	1						11,70
Итого за Обед		880	25,37	24,96	73,34	635,99		71,70
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	34,86
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,46	10,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Фрукта свежая	110			0,01	0,04	500	12,62
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,2		37,5	97,1	9,90
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,5	52,5	600,12	1,80
Итого за Обед		875	13,49	14,36	34,24	381,23		71,70

		Неделя: 2			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01	
	Сосиски в соусе томатном	50/50	5,87	12,87	4,15	156,84	220,91	26,80	
	Салат из квашенной	40	0,6	4,04	3,22	52,48	822,05	8,34	
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Батончик Бонтайм	1					958,06	11,70	
Итого за Обед		780	18,29	26,82	116,11	791,6		71,70	
		Неделя: 2			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01	
	Чахохбили	100	10,92	14,79	5,09	198,02	220,6	29,20	
	Наша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09	
	Икра морковная	75	1,41	5,66	7,67	88,74	863,01	8,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Фрукт свежий (яблоко)	1						11,70	
Итого за Обед		895	26,48	39,77	66,43	610,42		71,70	
		Неделя: 2			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84	
	Плов куриный	50/150	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	32,45	
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	45	1,8	4,5	12,6	64,8	805,02	6,64	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Вафли Твист	1						11,70	
Итого за Обед		745	27,28	30,85	110,43	828,04		71,70	
		Неделя: 2			День: пятница				
		Пищевые вещества			Энерге-	№			

Категория пищи	Наименование блюда	Вес блюда					тепловая ценность	рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	9	15	128	100,63		9,75
	Оладьи из печени с морковью	60	11,28	10,26	4,14	155,4	220,61		27,02
	Пюре картофельное	150	4,92	5,92	34,92	230,67	831		14,96
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45		4,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06		1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07		1,43
	Батончик Крокант	1							11,70
Итого за Обед		710	23,08	28,38	111,81	818,52			71,70
Итого за период		7 433	230	281	894	7 393			
Среднее значение за период			23	26,1	99,4	739,3			

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