



|                                   |                                  |              |                  |               |               |                         |             |              |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|
| Завтрак                           | Сосиски в соусе томатном         | 100          | 7,56             | 9,02          | 4,04          | 163,92                  | 220,91      | 48,4         |
|                                   | Макаронь отварные                | 150          | 5,4              | 4,9           | 21,8          | 156,8                   | 825,07      | 16,6         |
|                                   | Чай с лимоном и с сахаром        | 200          | 0,3              |               | 6,7           | 27,9                    | 300,74      | 4,9          |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный      | 40           | 3,28             | 0,52          | 21,9          | 107,6                   | 600,33      | 3,4          |
|                                   | Кондитерское изделие             | 30           | 1,4              | 4,8           | 19,5          | 126                     | 958,01      | 16,42        |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                  | <b>520</b>   | <b>17,94</b>     | <b>19,24</b>  | <b>73,94</b>  | <b>582,22</b>           |             | <b>89,72</b> |
|                                   |                                  | Неделя: 2    |                  |               | День: среда   |                         |             |              |
| Прием пищи                        | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена         |
|                                   |                                  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |              |
| Завтрак                           | Салат из квашеной капусты        | 60           | 1,44             | 3,06          | 4,64          | 51,32                   | 45,1        | 15,5         |
|                                   | Биточки рубленые куриные         | 90           | 6,18             | 9,84          | 12,12         | 151,68                  | 1 006,17    | 51,0         |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 4,3              | 6,3           | 34            | 238                     | 811,03      | 17,22        |
|                                   | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2              |               | 6,5           | 26,8                    | 300,71      | 3,5          |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный      | 30           | 3,28             | 0,52          | 21,9          | 107,6                   | 600,33      | 2,5          |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                  | <b>530</b>   | <b>15,4</b>      | <b>19,72</b>  | <b>79,16</b>  | <b>575,4</b>            |             | <b>89,72</b> |
|                                   |                                  | Неделя: 2    |                  |               | День: четверг |                         |             |              |
| Прием пищи                        | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена         |
|                                   |                                  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |              |
| Завтрак                           | Салат из свеклы отварной         | 60           | 0,86             | 3,05          | 5,02          | 50,91                   | 851,03      | 11,2         |
|                                   | Плов куриный                     | 180          | 12,57            | 10,63         | 29,88         | 283,14                  | 331,35      | 56,52        |
|                                   | Кофейный напиток                 | 200          | 0,24             | 0,19          | 12,83         | 53,38                   | 300,73      | 5,0          |
|                                   | Масло сливочное порциями         | 7            | 0,07             | 5,04          | 0,07          | 46,27                   | 911,06      | 11,5         |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный      | 40           | 3,28             | 0,52          | 21,9          | 107,6                   | 600,33      | 3,4          |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный             | 20           | 1,46             | 0,26          | 7,28          | 37,4                    | 600,39      | 2,1          |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                  | <b>507</b>   | <b>18,48</b>     | <b>19,69</b>  | <b>76,98</b>  | <b>578,7</b>            |             | <b>89,72</b> |
|                                   |                                  | Неделя: 2    |                  |               | День: пятница |                         |             |              |
| Прием пищи                        | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена         |
|                                   |                                  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |              |
| Завтрак                           | Икра кабачковая консервированная | 60           | 0,91             | 2,8           | 2,43          | 46,8                    | 823,05      | 15,5         |
|                                   | Макаронь отварные с сыром        | 150          | 6,83             | 10,4          | 16,8          | 196,8                   | 220,18      | 30,72        |
|                                   | Булочка                          | 80           | 6                | 3             | 41            | 217                     | 1 017       | 37,5         |
|                                   | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2              |               | 6,5           | 26,8                    | 300,71      | 3,5          |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный      | 30           | 2,46             | 0,39          | 16,44         | 80,7                    | 600,28      | 2,5          |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                  | <b>520</b>   | <b>16,4</b>      | <b>16,59</b>  | <b>83,17</b>  | <b>568,1</b>            |             | <b>89,72</b> |
| <b>Итого за период</b>            |                                  | <b>5 296</b> | <b>177</b>       | <b>180</b>    | <b>769</b>    | <b>5 440</b>            |             |              |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                  |              | <b>17,728</b>    | <b>17,988</b> | <b>76,879</b> | <b>544,004</b>          |             |              |

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 типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г