

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №3

ЗАО «Межгорье Республики Башкортостан»



Утверждено:

Директор ООО «АВик»

Кваснин А.В.



**Примерное 2-х недельное меню  
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)  
с 1 по 4 классы, в том числе  
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на весенний период**

Утверждаю:

Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВик"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                 | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|                |                                    |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>             |             |                      |           |            |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |             |                      |           |            |                                |                |
|                | Каша гречневая молочная вязкая     | 155         | 6,91                 | 6,46      | 28,93      | 201,58                         | 185/1          |
|                | Чай с лимоном и сахаром            | 200         | 0,06                 | 0,01      | 10,21      | 41,15                          | 284/1          |
|                | Яблоки свежие                      | 150         | 0,60                 | 0,60      | 14,70      | 66,60                          | 11.29/4        |
|                | Печенье                            | 15          | 0,96                 | 2,52      | 10,28      | 67,62                          | 609/1          |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            | <b>570</b>  | <b>12</b>            | <b>10</b> | <b>91</b>  | <b>501</b>                     |                |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |             |                      |           |            |                                |                |
|                | Уха из рыбных консервов            | 200         | 7,98                 | 7,15      | 21,20      | 181,07                         | 255/1          |
|                | Запеканка картофельная с курицей   | 150         | 11,62                | 15,08     | 23,03      | 274,35                         | 166/1          |
|                | Винегрет овощной                   | 60          | 0,66                 | 1,60      | 4,35       | 34,32                          | 41/1           |
|                | Напиток яблочный                   | 200         | 0,10                 | 0,10      | 26,40      | 106,91                         | 298/1          |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|                | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                          | 1.2/2          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>690</b>  | <b>25</b>            | <b>25</b> | <b>114</b> | <b>779</b>                     |                |
|                | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>             | <b>1260</b> | <b>37</b>            | <b>35</b> | <b>205</b> | <b>1280</b>                    |                |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВИК"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                 | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|                |                                    |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>             |             |                      |           |            |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |             |                      |           |            |                                |                |
|                | Каша пшенная рассыпчатая           | 155         | 6,93                 | 4,74      | 39,95      | 230,13                         | 178/1          |
|                | Кофейный напиток на молоке         | 200         | 3,17                 | 3,25      | 15,96      | 105,77                         | 286/1          |
|                | Котлета мясная                     | 100         | 6,61                 | 8,28      | 8,71       | 135,76                         | 1.2/0          |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            | <b>505</b>  | <b>20</b>            | <b>17</b> | <b>92</b>  | <b>595</b>                     |                |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |             |                      |           |            |                                |                |
|                | Суп картофельный с лапшой домашней | 200         | 1,41                 | 0,97      | 10,99      | 58,29                          | 59/1           |
|                | Плов с куриным филе                | 150         | 11,27                | 13,06     | 31,64      | 289,15                         | 244/1          |
|                | Компот из свежих плодов            | 200         | 0,16                 | 0,16      | 18,89      | 77,64                          | 293/1          |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|                | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                          | 1.2/2          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>630</b>  | <b>18</b>            | <b>15</b> | <b>100</b> | <b>608</b>                     |                |
|                | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>             | <b>1135</b> | <b>38</b>            | <b>32</b> | <b>192</b> | <b>1203</b>                    |                |



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВИК"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи     | Наименование блюда                   | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                |                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>               |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Рагу из овощей                       | 200         | 3,48                 | 11,01     | 21,51      | 199,03                   | 153/1       |
|                | Кисель из концентрата                | 200         | 0,11                 | 0,07      | 11,60      | 47,48                    | 300/1       |
|                | Яйцо отварное                        | 40          | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                    | 12/1        |
|                | Сыр порционный                       | 10          | 2,63                 | 2,66      |            | 34,46                    | 5,51/4      |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>              | <b>500</b>  | <b>14</b>            | <b>19</b> | <b>60</b>  | <b>467</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Суп картофельный с бобовыми и гренка | 215         | 6,28                 | 4,66      | 29,61      | 185,35                   | 62/1        |
|                | Тефтели с рисом в томатном соусе     | 100         | 5,10                 | 7,55      | 6,59       | 114,60                   | 1.3/1       |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом | 155         | 5,75                 | 3,73      | 36,71      | 203,36                   | 212/5       |
|                | Компот из свежих плодов              | 200         | 0,16                 | 0,16      | 18,89      | 77,64                    | 293/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                    | 1.2/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                 | <b>750</b>  | <b>22</b>            | <b>17</b> | <b>131</b> | <b>764</b>               |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>               | <b>1250</b> | <b>37</b>            | <b>36</b> | <b>191</b> | <b>1231</b>              |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВик"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                |                                    |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>             |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Плов с куриным филе                | 200         | 14,97                | 17,41     | 41,69      | 383,33                   | 244/1       |
|                | Салат "Степной"                    | 60          | 0,84                 | 2,60      | 4,86       | 46,25                    | 38/1        |
|                | Чай с молоком и сахаром            | 200         | 1,45                 | 1,60      | 12,35      | 69,59                    | 282/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            | <b>510</b>  | <b>20</b>            | <b>22</b> | <b>86</b>  | <b>623</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Суп картофельный с крупой пшенной  | 200         | 1,99                 | 2,84      | 14,32      | 90,67                    | 60/1        |
|                | Котлета мясная                     | 100         | 6,61                 | 8,28      | 8,71       | 135,76                   | 1.2/0       |
|                | Картофельное пюре                  | 150         | 3,28                 | 4,88      | 22,06      | 145,20                   | 141/1       |
|                | Компот из смеси сухофруктов        | 200         | 1,15                 | 0,24      | 20,01      | 86,74                    | 292/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                    | 1.2/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>730</b>  | <b>18</b>            | <b>17</b> | <b>104</b> | <b>641</b>               |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>             | <b>1240</b> | <b>38</b>            | <b>39</b> | <b>190</b> | <b>1264</b>              |             |



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВик"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда                 | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|            |                                    |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>             |             |                      |           |            |                          |             |
| ЗАВТРАК    |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|            | Каша рисовая молочная вязкая       | 155         | 4,49                 | 5,46      | 31,74      | 193,98                   | 183/1       |
|            | Чай с лимоном и сахаром            | 200         | 0,06                 | 0,01      | 10,21      | 41,15                    | 284/1       |
|            | Апельсин                           | 150         | 1,35                 | 0,30      | 12,15      | 56,70                    | 705/6       |
|            | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|            | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            | <b>555</b>  | <b>9</b>             | <b>6</b>  | <b>81</b>  | <b>415</b>               |             |
| ОБЕД       |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|            | Щи из свеж. капусты с картофелем   | 208         | 1,48                 | 5,73      | 7,21       | 86,19                    | 52/1        |
|            | Котлета куриная с овощным соусом   | 100         | 5,15                 | 8,52      | 5,56       | 119,48                   | 1/0         |
|            | Каша гречневая рассыпчатая         | 154         | 8,98                 | 5,10      | 40,59      | 244,15                   | 175/1       |
|            | Кисель из концентрата              | 200         | 0,11                 | 0,07      | 11,60      | 47,48                    | 300/1       |
|            | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|            | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                    | 1.2/2       |
|            | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>742</b>  | <b>21</b>            | <b>20</b> | <b>104</b> | <b>680</b>               |             |
|            | <b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>             | <b>1297</b> | <b>30</b>            | <b>26</b> | <b>185</b> | <b>1095</b>              |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВИК"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                   | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|                |                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>               |             |                      |           |            |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |             |                      |           |            |                                |                |
|                | Котлета куриная с овощным соусом     | 100         | 5,15                 | 8,52      | 5,56       | 119,48                         | 1/0            |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом | 155         | 5,75                 | 3,73      | 36,71      | 203,36                         | 212/5          |
|                | Какао с молоком                      | 200         | 3,39                 | 3,50      | 14,88      | 104,58                         | 288/1          |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>              | <b>505</b>  | <b>17</b>            | <b>16</b> | <b>84</b>  | <b>551</b>                     |                |
| <b>ОБЕД</b>    |                                      |             |                      |           |            |                                |                |
|                | Суп крестьянский с крупой Пшено      | 208         | 1,63                 | 5,84      | 8,50       | 92,99                          | 64/1           |
|                | Запеканка картофельная с курицей     | 150         | 11,62                | 15,08     | 23,03      | 274,35                         | 166/1          |
|                | Чай с сахаром                        | 200         |                      |           | 10,00      | 39,99                          | 282/1          |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                         | 1.1/2          |
|                | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                          | 1.2/2          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                 | <b>638</b>  | <b>18</b>            | <b>22</b> | <b>81</b>  | <b>590</b>                     |                |
|                | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>               | <b>1143</b> | <b>36</b>            | <b>38</b> | <b>165</b> | <b>1141</b>                    |                |



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВик"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда                   | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|            |                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>               |             |                      |           |            |                          |             |
| ЗАВТРАК    |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|            | Картофельное пюре                    | 150         | 3,28                 | 4,88      | 22,06      | 145,20                   | 141/1       |
|            | Котлеты рыбные с томат. соусом       | 100         | 4,85                 | 5,28      | 7,46       | 96,69                    | 1.4/0       |
|            | Винегрет овощной                     | 60          | 0,66                 | 1,60      | 4,35       | 34,32                    | 41/1        |
|            | Чай с молоком и сахаром              | 200         | 1,45                 | 1,60      | 12,35      | 69,59                    | 282/1       |
|            | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|            | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>              | <b>560</b>  | <b>13</b>            | <b>14</b> | <b>73</b>  | <b>469</b>               |             |
| ОБЕД       |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|            | Суп картофельный с бобовыми и гренка | 215         | 6,28                 | 4,66      | 29,61      | 185,35                   | 62/1        |
|            | Котлета куриная с овощным соусом     | 100         | 5,15                 | 8,52      | 5,56       | 119,48                   | 1/0         |
|            | Картофель тушеный                    | 150         | 3,32                 | 9,28      | 24,34      | 194,02                   | 142/1       |
|            | Напиток яблочный                     | 200         | 0,10                 | 0,10      | 26,40      | 106,91                   | 298/1       |
|            | Хлеб пшеничный обогащенный витамин   | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|            | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                    | 1.2/2       |
|            | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                 | <b>745</b>  | <b>20</b>            | <b>23</b> | <b>125</b> | <b>788</b>               |             |
|            | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>               | <b>1305</b> | <b>33</b>            | <b>37</b> | <b>198</b> | <b>1258</b>              |             |



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВИК"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                |                                    |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>             |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Каша манная молочная жидкая        | 155         | 4,69                 | 5,52      | 23,99      | 164,35                   | 194/1       |
|                | Запеканка из творога               | 66          | 13,08                | 5,80      | 13,53      | 158,72                   | 227/1       |
|                | Яблоки свежие                      | 150         | 0,60                 | 0,60      | 14,70      | 66,60                    | 11.29/4     |
|                | Чай с лимоном и сахаром            | 200         | 0,06                 | 0,01      | 10,21      | 41,15                    | 284/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            | <b>621</b>  | <b>21</b>            | <b>12</b> | <b>89</b>  | <b>554</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Суп картофельный с лапшой домашней | 200         | 1,41                 | 0,97      | 10,99      | 58,29                    | 59/1        |
|                | Плов с куриным филе                | 150         | 11,27                | 13,06     | 31,64      | 289,15                   | 244/1       |
|                | Компот из свежих плодов            | 200         | 0,16                 | 0,16      | 18,89      | 77,64                    | 293/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                    | 1.2/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>630</b>  | <b>18</b>            | <b>15</b> | <b>100</b> | <b>608</b>               |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>             | <b>1251</b> | <b>39</b>            | <b>27</b> | <b>190</b> | <b>1162</b>              |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВик"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                |                                    |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>             |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Жаркое по-домашнему                | 150         | 16,19                | 18,88     | 14,65      | 293,20                   | 95/1        |
|                | Чай                                | 200         |                      |           | 0,02       | 0,07                     | 281/1       |
|                | Кисломолочный продукт              | 100         | 3,00                 | 3,20      | 3,50       | 54,80                    | 277/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            | <b>500</b>  | <b>22</b>            | <b>22</b> | <b>45</b>  | <b>472</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Рассольник домашний                | 208         | 1,95                 | 5,88      | 12,20      | 109,45                   | 56/1        |
|                | Котлета куриная с овощным соусом   | 100         | 5,15                 | 8,52      | 5,56       | 119,48                   | 1/0         |
|                | Пюре гороховое                     | 155         | 17,29                | 4,83      | 36,15      | 257,15                   | 170/1       |
|                | Кисель из концентрата              | 200         | 0,11                 | 0,07      | 11,60      | 47,48                    | 300/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин | 50          | 3,00                 | 0,40      | 27,00      | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98                 | 0,36      | 11,97      | 59,04                    | 1.2/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               | <b>743</b>  | <b>29</b>            | <b>20</b> | <b>104</b> | <b>716</b>               |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>             | <b>1243</b> | <b>52</b>            | <b>43</b> | <b>150</b> | <b>1188</b>              |             |



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 ОВЗ ООО "АВик"**

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи     | Наименование блюда                        | Вес          | Пищевые вещества, г. |            |             | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------|-------------|
|                |                                           |              | Б                    | Ж          | У           |                          |             |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>                    |              |                      |            |             |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                           |              |                      |            |             |                          |             |
|                | Капуста тушеная                           | 150          | 2,99                 | 3,66       | 14,88       | 104,43                   | 135/1       |
|                | Тефтели с рисом в томатном соусе          | 100          | 5,10                 | 7,55       | 6,59        | 114,60                   | 1.3/1       |
|                | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 1,15                 | 0,24       | 20,01       | 86,74                    | 292/1       |
|                | Сыр порционный                            | 10           | 2,63                 | 2,66       |             | 34,46                    | 5,51/4      |
|                | Масло сливочное                           | 5            | 0,04                 | 3,63       | 0,07        | 33,05                    | 15,11/0     |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин        | 50           | 3,00                 | 0,40       | 27,00       | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                   | <b>515</b>   | <b>15</b>            | <b>18</b>  | <b>69</b>   | <b>497</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                           |              |                      |            |             |                          |             |
|                | Борщ с капустой и картофелем              | 208          | 1,55                 | 4,92       | 9,89        | 90,00                    | 55/1        |
|                | Котлета мясная                            | 100          | 6,61                 | 8,28       | 8,71        | 135,76                   | 1.2/0       |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом      | 155          | 5,75                 | 3,73       | 36,71       | 203,36                   | 212/5       |
|                | Напиток яблочный                          | 200          | 0,10                 | 0,10       | 26,40       | 106,91                   | 298/1       |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный витамин        | 50           | 3,00                 | 0,40       | 27,00       | 123,60                   | 1.1/2       |
|                | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,98                 | 0,36       | 11,97       | 59,04                    | 1.2/2       |
|                | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                      | <b>743</b>   | <b>19</b>            | <b>18</b>  | <b>121</b>  | <b>719</b>               |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                      | <b>1258</b>  | <b>34</b>            | <b>36</b>  | <b>189</b>  | <b>1216</b>              |             |
|                |                                           |              |                      |            |             |                          |             |
|                | <b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>        | <b>12382</b> | <b>372</b>           | <b>348</b> | <b>1855</b> | <b>12037</b>             |             |
|                |                                           |              |                      |            |             |                          |             |
|                | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>         | <b>1238</b>  | <b>37</b>            | <b>35</b>  | <b>185</b>  | <b>1204</b>              |             |
|                |                                           |              |                      |            |             |                          |             |
|                | <b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b> |              | <b>12</b>            | <b>26</b>  | <b>62</b>   |                          |             |

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 0
- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Комбинате питания МАУ ЦДДП
- 4 Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, М.А.Самсонов, Екатеринбург, 1996 г.
- 5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, ТК № 66, ООО Фирма "Партнер", г.Уфа, 2016 г.
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, ТК № 500, В.Т.Лапшина, Москва, 2004 г.