

Сосиски в соусе томатном	100	7,56	9,02	4,04	163,92	220,91	48,4
Макароны отварные	160	5,76	5,23	34,99	176,92	825,06	17,9
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	25	2,5	5,5	15	120	968,08	9,78
Итого за Завтрак	525	19,4	20,27	82,63	596,34		84,38

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные	90	6,18	9,84	12,12	151,68	1 006,17	51,0
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7,56	43,2	280,44	837	20,68
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	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
Итого за Завтрак		570	19,44	19,14	94,56	632,24		84,38

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из свеклы отварной	90	1,29	6,68	7,52	76,37	851,12	16,36
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
Итого за Завтрак		540	19,57	18,41	83,05	576,59		84,38

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	70	1,17	4,49	4,47	63,58	823,11	17,8
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	11	31,09	310,96	220,18	39,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,78
Итого за Завтрак		542	18,31	21,13	88,08	633,74		84,38
Итого за период		5 535	197	195	840	5 789		
Среднее значение за период			19,659	19,509	84,044	578,94		

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