

СОГЛАСОВАНО:  
Директор/школа № 30  
Войтюль Н.Л.  
" " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП "Кулинар"  
Бенда Л.М.  
1 января 2026 г.

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                             |  | номер<br>по СР | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |         | Витамины и минеральные вещества |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
|------------------------------------------------|--|----------------|---------------|------------------|-------|---------|---------------------------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|
|                                                |  |                |               | Белки            | Жиры  | Углевод | Калл                            | A    | B     | C      | E    | Ca     | Mg     | P      | Fe    |  |
| Первый день (понедельник)                      |  |                |               |                  |       |         |                                 |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
| завтрак                                        |  |                |               |                  |       |         |                                 |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
| Сыр порциями                                   |  | 97*            | 10            | 2,30             | 2,90  | 0,00    | 36                              | 0,04 | 0,00  | 0,16   | 0,05 | 100,00 | 5,00   | 54,00  | 0,11  |  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом                 |  | 302*           | 245/5         | 15,09            | 13,92 | 38,80   | 340                             | 0,09 | 0,23  | 1,59   | 0,77 | 152,17 | 17,43  | 272,09 | 2,81  |  |
| Чай охлажденный с плодовым соком               |  | 79***          | 200           | 0,34             | 0,02  | 22,53   | 95                              | 0    | 0     | 1,04   | 0,05 | 6,13   | 3,98   | 7,21   | 0,58  |  |
| Хлеб пшеничный                                 |  |                | 50            | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117                             | 0,00 | 0,04  | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |  |
| итого:                                         |  |                |               | 21,68            | 17,34 | 85,33   | 588,00                          | 0,13 | 0,27  | 2,79   | 1,31 | 266,30 | 32,01  | 359,30 | 3,94  |  |
| обед                                           |  |                |               |                  |       |         |                                 |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
| Огурцы свежие порциями                         |  | 71**           | 60            | 0,5              | 0,06  | 1,14    | 7                               | 0    | 0,04  | 2,94   | 0,2  | 10,2   | 8,4    | 18     | 0,3   |  |
| Суп картофельный с горохом с мясом             |  | 139*           | 5/200         | 5,9              | 3,11  | 15,98   | 118                             | 0,03 | 0,26  | 9,2    | 0,21 | 31,15  | 29,57  | 82,88  | 1,79  |  |
| Птица тушенная в соусе                         |  | 493*           | 100           | 12,05            | 19,8  | 2,25    | 146                             | 0,08 | 0,07  | 0,52   | 2,45 | 18,53  | 15,68  | 128,74 | 1,03  |  |
| Макаронные изделия отварные                    |  | 516*           | 150           | 5,32             | 4,89  | 29      | 211                             | 0,05 | 0,09  | 0      | 0,76 | 10,3   | 8,16   | 45,28  | 0,82  |  |
| Напиток апельсиновый                           |  | 699*           | 200           | 0,2              | 0,04  | 25,73   | 100                             | 0,01 | 0,01  | 13,2   | 0,08 | 7,96   | 2,86   | 5,06   | 0,14  |  |
| Хлеб ржаной                                    |  |                | 60            | 2,82             | 0,6   | 24,6    | 126                             | 0    | 0,04  | 0      | 0,78 | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 2,24  |  |
| итого:                                         |  |                |               | 26,79            | 28,50 | 98,70   | 708,20                          | 0,17 | 0,51  | 25,86  | 4,48 | 92,54  | 76,07  | 332,16 | 6,32  |  |
| полдник                                        |  |                |               |                  |       |         |                                 |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
| Булочка домашняя                               |  | 769*           | 50            | 3,8              | 8,58  | 30      | 196                             | 0,15 | 0,08  | 0      | 0,52 | 8,87   | 6,09   | 33,92  | 0,29  |  |
| Сок фруктовый                                  |  |                | 200           | 1,4              | 0,2   | 20,2    | 120                             | 0    | 0,12  | 80     | 0,4  | 36     | 22     | 26     | 0,6   |  |
| итого:                                         |  |                |               | 5,20             | 8,78  | 50,20   | 316                             | 0,00 | 0,20  | 80,00  | 0,92 | 44,87  | 28,09  | 59,92  | 0,89  |  |
| всего                                          |  |                |               | 53,67            | 54,62 | 234,23  | 1612                            | 0,30 | 0,98  | 108,65 | 6,71 | 403,71 | 136,17 | 751,38 | 11,15 |  |
| Второй день (вторник)                          |  |                |               |                  |       |         |                                 |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
| завтрак                                        |  |                |               |                  |       |         |                                 |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
| Масло сливочное порциями                       |  | 96*            | 10            | 0,05             | 7,25  | 0,08    | 66                              | 0,10 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 1,20   | 0,04   | 1,90   | 0,02  |  |
| Каша молоч. овсяная с маслом                   |  | 302*           | 245/5         | 13,96            | 12,12 | 32,09   | 294                             | 0,09 | 0,35  | 1,61   | 0,77 | 192,60 | 88,68  | 326,90 | 2,52  |  |
| Чай с сахаром                                  |  | 685*           | 200           | 0,20             | 0,05  | 15,01   | 57                              | 0,00 | 0,00  | 0,10   | 0,00 | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87  |  |
| Хлеб пшеничный                                 |  |                | 50            | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117                             | 0,00 | 0,04  | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |  |
| итого:                                         |  |                |               | 18,16            | 19,92 | 71,18   | 534,00                          | 0,19 | 0,39  | 1,71   | 1,21 | 207,05 | 98,72  | 363,04 | 3,85  |  |
| обед                                           |  |                |               |                  |       |         |                                 |      |       |        |      |        |        |        |       |  |
| Салат из сырых овощей                          |  | 29**           | 60            | 0,7              | 3,62  | 2,26    | 44                              | 0,03 | 0,012 | 75,46  | 2,7  | 13,04  | 7,64   | 23,89  | 0,31  |  |
| Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной |  | 110*           | 5/200/5       | 3,56             | 7,82  | 10,67   | 109                             | 0,08 | 0,08  | 8,81   | 0,17 | 37,38  | 21,13  | 55,94  | 1,07  |  |



| Наименование блюда                                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |
|----------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
|                                                    |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод       | Калл          | A                               | B           | C            | E           | Ca            | Mg            | Fe            |
| Тфтели рубленые с соусом                           | 279**       | 90         | 11,5             | 13,7         | 10,3          | 206           | 0,01                            | 0,05        | 1,86         | 4,25        | 16,35         | 6,76          | 35,53         |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 508*        | 150        | 9,8              | 6,62         | 30,1          | 271           | 0,05                            | 0,08        | 0            | 0,55        | 14,49         | 138,62        | 207,51        |
| Напиток лимонный                                   | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96            | 0                               | 0,01        | 6,4          | 0,01        | 6,88          | 1,92          | 3,52          |
| Хлеб ржаной                                        |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 24,6          | 126           | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          |
| <b>итого:</b>                                      |             |            | <b>28,52</b>     | <b>32,38</b> | <b>102,36</b> | <b>852</b>    | <b>0,17</b>                     | <b>0,27</b> | <b>92,53</b> | <b>8,46</b> | <b>102,54</b> | <b>187,47</b> | <b>378,59</b> |
| <b>полдник</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |
| Кекс                                               |             | 33         | 1,82             | 7,2          | 17            | 142           | 0,01                            | 0,07        | 0,38         | 0           | 29,22         | 14,79         | 56,18         |
| Чай охлажденный с плодовым соком                   | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 22,53         | 95            | 0                               | 0           | 1,04         | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          |
| Фрукты свежие                                      |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10           | 0,2         | 16            | 9             | 11            |
| <b>итого:</b>                                      |             |            | <b>2,46</b>      | <b>7,22</b>  | <b>48,13</b>  | <b>277,00</b> | <b>0,01</b>                     | <b>0,10</b> | <b>11,42</b> | <b>0,25</b> | <b>51,35</b>  | <b>27,77</b>  | <b>74,39</b>  |
| <b>Третий день (среда)</b>                         |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |
| <b>завтрак</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |
| Сыр порциями                                       | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90         | 0,00          | 36            | 0,04                            | 0,00        | 0,16         | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         |
| Каша молоч. рисовая с маслом                       | 302*        | 245/5      | 12,16            | 13,93        | 36,62         | 321           | 0,09                            | 0,09        | 1,68         | 0,21        | 164,8         | 45,6          | 199,91        |
| Чай с лимоном                                      | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59            | 0,00                            | 0,00        | 2,90         | 0,00        | 8,05          | 5,24          | 9,78          |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         |
| <b>итого:</b>                                      |             |            | <b>18,67</b>     | <b>17,39</b> | <b>75,84</b>  | <b>533,00</b> | <b>0,13</b>                     | <b>0,13</b> | <b>4,74</b>  | <b>0,70</b> | <b>280,85</b> | <b>61,44</b>  | <b>289,69</b> |
| <b>обед</b>                                        |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |
| Салат из квашеной капусты                          | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04         | 4,8           | 52            | 0                               | 0,01        | 15,18        | 1,26        | 25,25         | 8,62          | 18,55         |
| Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной | 124*        | 5/200/5    | 3,40             | 4,74         | 8,15          | 91            | 0,08                            | 0,04        | 14,64        | 0,14        | 38,49         | 17,29         | 41,11         |
| Кнели из кур с рисом с соусом                      | 218***      | 90         | 10,59            | 8,87         | 6,76          | 150           | 0,02                            | 0,04        | 1,18         | 2,91        | 13,38         | 18,06         | 129,08        |
| Пюре картофельное                                  | 520*        | 150        | 3,22             | 6,5          | 22            | 175           | 0,09                            | 0,16        | 25,94        | 0,13        | 40,45         | 32,67         | 95,63         |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 639*        | 200        | 0,44             | 0            | 28,8          | 116           | 0                               | 0           | 0,4          | 0           | 44,8          | 6             | 15,4          |
| Хлеб ржаной                                        |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 24,6          | 126           | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          |
| <b>итого:</b>                                      |             |            | <b>21,43</b>     | <b>23,75</b> | <b>95,11</b>  | <b>710</b>    | <b>0,19</b>                     | <b>0,29</b> | <b>57,34</b> | <b>5,22</b> | <b>176,77</b> | <b>94,04</b>  | <b>351,97</b> |
| <b>полдник</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |
| Булочка творожная                                  | 786*        | 50         | 7                | 2            | 27            | 147           | 0,05                            | 0,16        | 0,13         | 0,15        | 53,18         | 13,93         | 105,74        |
| Чай с молоком                                      | 297***      | 200        | 1,60             | 1,65         | 17,36         | 86            | 0,02                            | 0,02        | 0,75         | 0,00        | 65,25         | 11,40         | 53,24         |
| Шоколад мини                                       |             | 9          | 0,90             | 2,80         | 4,60          | 48            |                                 |             |              |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          |
| <b>итого:</b>                                      |             |            | <b>9,50</b>      | <b>6,45</b>  | <b>48,96</b>  | <b>280,90</b> | <b>0,07</b>                     | <b>0,18</b> | <b>0,88</b>  | <b>0,15</b> | <b>121,03</b> | <b>26,01</b>  | <b>160,30</b> |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>                    |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |
| <b>завтрак</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |
| Масло сливочное порциями                           | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25         | 0,08          | 66            | 0,10                            | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 1,20          | 0,04          | 1,90          |
| Каша молоч. пшеничная с маслом                     | 302*        | 245/5      | 13,72            | 13,91        | 33,66         | 314           | 0,1                             | 0,31        | 1,61         | 0,13        | 169,92        | 68,45         | 255,83        |
| Чай охлажденный с плодовым соком                   | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 22,53         | 95            | 0                               | 0           | 1,04         | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         |
| <b>итого:</b>                                      |             |            | <b>18,01</b>     | <b>14,43</b> | <b>80,19</b>  | <b>526,00</b> | <b>0,10</b>                     | <b>0,35</b> | <b>2,65</b>  | <b>0,62</b> | <b>184,05</b> | <b>78,03</b>  | <b>289,04</b> |



| Наименование блюда                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |         |        | Витамины и минеральные вещества |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|---------|--------|---------------------------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|
|                                    |             |            | Белки            | Жиры  | Углевод | Калл   | А                               | В     | С     | Е    | Са     | Mg     | P      | Fe    |  |  |
|                                    |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| обед                               |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| Салат из белокачанной капусты      | 43*         | 60         | 0,93             | 3,05  | 5,65    | 61     | 0,01                            | 0,01  | 9,54  | 1,38 | 25,87  | 9,86   | 17,99  | 0,33  |  |  |
| Суп картофельный с рыбой           | 133*        | 200/5      | 3,12             | 1,96  | 15,3    | 94     | 0,04                            | 0,1   | 18,44 | 0,29 | 20,27  | 26,54  | 72,41  | 0,98  |  |  |
| Гуляш                              | 260**       | 100        | 10,64            | 14,09 | 2,89    | 221    |                                 | 0,37  | 0,92  | 1,9  | 20     | 22,39  | 128,62 | 2,21  |  |  |
| Рис отварной                       | 511*        | 150        | 3,81             | 16    | 27      | 228    | 0,07                            | 0,04  | 0     | 0,44 | 5,13   | 27,03  | 82,28  | 0,55  |  |  |
| Компот из св. плодов               | 631*        | 200        | 0,2              | 0,16  | 27,88   | 115    | 0,01                            | 0,01  | 6,6   | 0,08 | 6,88   | 3,6    | 4,4    | 0,95  |  |  |
| Хлеб ржаной                        |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 24,6    | 126    | 0                               | 0,04  | 0     | 0,78 | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 2,24  |  |  |
| итого:                             |             |            | 21,52            | 35,86 | 103,32  | 845    | 0,29                            | 12,78 | 26,19 | 2,52 | 104,49 | 91,09  | 249,26 | 7,26  |  |  |
| полдник                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| Вафли                              |             | 20         | 2,38             | 9,68  | 12,32   | 180    | 0,008                           | 0     | 0     | 0    | 6      | 0      | 25,13  | 0,62  |  |  |
| Напиток апельсиновый               | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04  | 25,73   | 100    | 0,01                            | 0,01  | 13,2  | 0,04 | 7,96   | 2,86   | 5,06   | 0,14  |  |  |
| фрукты свежие                      |             | 100        | 0,3              |       | 8,6     | 40     | 0                               | 0,03  | 10    | 0,2  | 16     | 9      | 11     | 2,2   |  |  |
| итого:                             |             |            | 2,88             | 9,72  | 46,65   | 320    | 0,02                            | 0,04  | 23,20 | 0,24 | 29,96  | 11,86  | 41,19  | 2,96  |  |  |
| всего                              |             |            | 42,41            | 60,01 | 230,16  | 1691   | 0,41                            | 13,17 | 52,04 | 3,38 | 318,50 | 180,98 | 579,49 | 13,03 |  |  |
| Пятый день (пятница)               |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| завтрак                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| Сыр порциями                       | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90  | 0,00    | 36     | 0,04                            | 0,00  | 0,16  | 0,05 | 100,00 | 5,00   | 54,00  | 0,11  |  |  |
| Каша молоч. гречневая с маслом     | 302*        | 245/5      | 11,41            | 14    | 36,86   | 320    | 0,09                            | 0,12  | 1,53  | 0,59 | 158,55 | 139,34 | 190,36 | 4,24  |  |  |
| Чай с сахаром                      | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01   | 57     | 0,00                            | 0,00  | 0,10  | 0,00 | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87  |  |  |
| Хлеб пшеничный                     |             | 50         | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117    | 0,00                            | 0,04  | 0,00  | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |  |  |
| итого:                             |             |            | 17,86            | 17,45 | 75,87   | 530,00 | 0,13                            | 0,16  | 1,79  | 1,08 | 271,80 | 154,34 | 278,60 | 5,66  |  |  |
| обед                               |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| Салат из моркови с яблоками        | 59**        | 60         | 0,64             | 0,10  | 5,10    | 24     | 0,00                            | 1,35  | 4,40  | 0,80 | 24,00  | 30,40  | 44,50  | 0,57  |  |  |
| Суп картоф.с крупой с мясом        | 138*        | 5/200      | 3,08             | 3,03  | 14,06   | 98     | 0,03                            | 0,14  | 13,2  | 0,23 | 17,76  | 22     | 64,02  | 0,88  |  |  |
| Биточки рубленые куриные           | 602***      | 90         | 16,3             | 15,1  | 8       | 174    | 0                               | 0,07  | 1,01  | 2,96 | 42,63  | 18,03  | 117,32 | 1,12  |  |  |
| Макаронные изделия отварные        | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89  | 29      | 211    | 0,05                            | 0,09  | 0     | 0,76 | 10,3   | 8,16   | 45,28  | 0,82  |  |  |
| Компот из плодов или ягод сушеных  | 638*        | 200        | 1,04             | 0     | 31      | 123    | 0,1                             | 0,1   | 6,6   | 0    | 6,88   | 3,6    | 4,4    | 1,26  |  |  |
| Хлеб ржаной                        |             | 60         | 2,82             | 0,60  | 24,60   | 126    | 0,00                            | 0,04  | 0,00  | 0,78 | 14,40  | 11,40  | 52,20  | 2,24  |  |  |
| итого:                             |             |            | 29,20            | 23,72 | 111,76  | 756,00 | 0,18                            | 1,79  | 25,21 | 5,53 | 115,97 | 93,59  | 327,72 | 6,89  |  |  |
| полдник                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| Пудинг из творога со сгущ. молоком | 362*        | 100        | 13,4             | 10,9  | 20,7    | 237    | 0,05                            | 0,16  | 0,13  | 0,15 | 53,18  | 13,93  | 105,74 | 0,8   |  |  |
| Напиток яблочный                   | 856***      | 200        | 0,2              | 0,2   | 27,8    | 118    | 0,01                            | 0,01  | 6,6   | 0,08 | 6,88   | 3,6    | 4,4    | 0,95  |  |  |
| итого:                             |             |            | 13,60            | 11,10 | 48,50   | 355    | 0,06                            | 0,17  | 6,73  | 0,23 | 60,06  | 17,53  | 110,14 | 1,75  |  |  |
| всего                              |             |            | 60,66            | 52,27 | 236,13  | 1641   | 0,37                            | 2,12  | 33,73 | 6,84 | 447,83 | 265,46 | 716,46 | 14,30 |  |  |
| Шестой день (понедельник)          |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| завтрак                            |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |       |      |        |        |        |       |  |  |
| Масло сливочное порциями           | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25  | 0,08    | 66     | 0,10                            | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 1,20   | 0,04   | 1,90   | 0,02  |  |  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом     | 302*        | 245/5      | 15,09            | 13,92 | 38,80   | 340    | 0,09                            | 0,23  | 1,59  | 0,77 | 152,17 | 17,43  | 272,09 | 2,81  |  |  |
| Чай охлажденный с плодовым соком   | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02  | 22,53   | 95     | 0                               | 0     | 1,04  | 0,05 | 6,13   | 3,98   | 7,21   | 0,58  |  |  |



| Наименование блюда                             | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |         |        | Витамины и минеральные вещества |       |        |      |        |        |        |       |
|------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|---------|--------|---------------------------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
|                                                |             |            | Белки            | Жиры  | Углевод | Калл   | A                               | B     | C      | E    | Ca     | Mg     | P      | Fe    |
| Хлеб пшеничный                                 |             | 50         | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117    | 0,00                            | 0,04  | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |
| ИТОГО:                                         |             |            | 19,43            | 21,69 | 85,41   | 618,00 | 0,19                            | 0,27  | 2,63   | 1,26 | 167,50 | 27,05  | 307,20 | 3,85  |
| обед                                           |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| Салат из сырых овощей                          | 29**        | 60         | 0,7              | 3,62  | 2,26    | 44     | 0,03                            | 0,012 | 75,46  | 2,7  | 13,04  | 7,64   | 23,89  | 0,31  |
| Суп картофельный с горохом с мясом             | 139*        | 5/200      | 5,9              | 3,11  | 15,98   | 118    | 0,03                            | 0,26  | 9,2    | 0,21 | 31,15  | 29,57  | 82,88  | 1,79  |
| Гуляш из птицы                                 | ТПК         | 100        | 12,3             | 3,4   | 5,2     | 101    | 0,06                            | 0,06  | 0,83   | 2,45 | 24,43  | 21,83  | 130,2  | 1,03  |
| Рис отварной                                   | 511*        | 150        | 3,81             | 16    | 27      | 228    | 0,07                            | 0,04  | 0      | 0,44 | 5,13   | 27,03  | 82,28  | 0,55  |
| Напиток апельсиновый                           | 699*        | 200        | 0,2              | 0,04  | 25,73   | 100    | 0,01                            | 0,01  | 13,2   | 0,08 | 7,96   | 2,86   | 5,06   | 0,14  |
| Хлеб ржаной                                    |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 24,6    | 126    | 0                               | 0,04  | 0      | 0,78 | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 2,24  |
| ИТОГО:                                         |             |            | 25,73            | 26,77 | 100,77  | 717    | 0,20                            | 0,42  | 98,69  | 6,66 | 96,11  | 100,33 | 376,51 | 6,06  |
| полдник                                        |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| Булочка российская                             | 775*        | 60         | 4,3              | 2,81  | 36,4    | 177    | 9                               | 0,12  | 0,01   | 0,83 | 16,4   | 15,1   | 43,7   | 0,74  |
| Сок фруктовый                                  |             | 200        | 1,4              | 0,2   | 20,2    | 120    | 0                               | 0,12  | 80     | 0,4  | 36     | 22     | 26     | 0,6   |
| ИТОГО:                                         |             |            | 5,70             | 3,01  | 56,60   | 297    | 9,00                            | 0,24  | 80,01  | 1,23 | 52,40  | 37,10  | 69,70  | 1,34  |
| всего                                          |             |            | 50,86            | 51,47 | 242,78  | 1632   | 9,39                            | 0,93  | 181,33 | 9,15 | 316,01 | 164,48 | 753,41 | 11,25 |
| Седьмой день (вторник)                         |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| завтрак                                        |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| Сыр порциями                                   | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90  | 0,00    | 36     | 0,04                            | 0,00  | 0,16   | 0,05 | 100,00 | 5,00   | 54,00  | 0,11  |
| Каша молоч. овсяная с маслом                   | 302*        | 245/5      | 13,96            | 12,12 | 32,09   | 294    | 0,09                            | 0,35  | 1,61   | 0,77 | 192,60 | 88,68  | 326,90 | 2,52  |
| Чай с лимоном                                  | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22   | 59     | 0,00                            | 0,00  | 2,90   | 0,00 | 8,05   | 5,24   | 9,78   | 0,91  |
| Хлеб пшеничный                                 |             | 50         | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117    | 0,00                            | 0,04  | 0,00   | 0,44 | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |
| ИТОГО:                                         |             |            | 20,47            | 15,58 | 71,31   | 506    | 0,09                            | 0,39  | 4,51   | 1,21 | 208,65 | 99,52  | 362,68 | 3,87  |
| обед                                           |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| Огурцы свежие порциями                         | 71**        | 60         | 0,5              | 0,06  | 1,14    | 7      | 0                               | 0,04  | 2,94   | 0,2  | 10,2   | 8,4    | 18     | 0,3   |
| Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной | 110*        | 5/200/5    | 3,56             | 7,82  | 10,67   | 109    | 0,08                            | 0,08  | 8,81   | 0,17 | 37,38  | 21,13  | 55,94  | 1,07  |
| Биточки с геркулесом с соусом                  | 522****     | 90         | 9,28             | 18,4  | 8,42    | 236    | 0,02                            | 0,32  | 0,84   | 2,08 | 75,21  | 26,33  | 112,18 | 1,15  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 508*        | 150        | 9,8              | 6,62  | 30,1    | 271    | 0,05                            | 0,08  | 0      | 0,55 | 14,49  | 138,62 | 207,51 | 4,65  |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 639*        | 200        | 0,44             | 0     | 28,8    | 116    | 0                               | 0     | 0,4    | 0    | 44,8   | 6      | 15,4   | 1,26  |
| Хлеб ржаной                                    |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 24,6    | 126    | 0                               | 0,04  | 0      | 0,78 | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 2,24  |
| ИТОГО:                                         |             |            | 26,40            | 33,50 | 103,73  | 865    | 0,15                            | 0,56  | 12,99  | 3,78 | 196,48 | 211,88 | 461,23 | 10,67 |
| полдник                                        |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| Запеканка из творога со сгущ. молоком          | 366*        | 100        | 17,1             | 10,98 | 26,5    | 244    | 0,05                            | 0,16  | 0,13   | 0,15 | 53,18  | 13,93  | 105,74 | 0,8   |
| Чай с сахаром                                  | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01   | 57     | 0,00                            | 0,00  | 0,10   | 0,00 | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87  |
| ИТОГО:                                         |             |            | 17,30            | 11,03 | 41,51   | 301    | 0,05                            | 0,16  | 0,23   | 0,15 | 58,43  | 18,33  | 113,98 | 1,67  |
| всего                                          |             |            | 64,17            | 60,11 | 216,55  | 1672   | 0,29                            | 1,11  | 17,73  | 5,14 | 463,56 | 329,73 | 937,89 | 16,21 |
| Восьмой день (среда)                           |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| завтрак                                        |             |            |                  |       |         |        |                                 |       |        |      |        |        |        |       |
| Масло сливочное порциями                       | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25  | 0,08    | 66     | 0,10                            | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 1,20   | 0,04   | 1,90   | 0,02  |



| Наименование блюда                                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |
|----------------------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                                    |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод       | Калл          | A                               | B           | C            | E           | Ca            | Mg            | P             | Fe           |
| Каша молоч. пшеничная с маслом                     | 302*        | 245/5      | 13,72            | 13,91        | 33,66         | 314           | 0,1                             | 0,31        | 1,61         | 0,13        | 169,92        | 68,45         | 255,83        | 1,79         |
| Чай с сахаром                                      | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57            | 0,00                            | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87         |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |             |            | <b>17,92</b>     | <b>21,71</b> | <b>72,75</b>  | <b>554,00</b> | <b>0,20</b>                     | <b>0,35</b> | <b>1,71</b>  | <b>0,57</b> | <b>184,37</b> | <b>78,49</b>  | <b>291,97</b> | <b>3,12</b>  |
| <b>обед</b>                                        |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из квашеной капусты                          | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04         | 4,8           | 52            | 0                               | 0,01        | 15,18        | 1,26        | 25,25         | 8,62          | 18,55         | 0,35         |
| Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной | 124*        | 5/200/5    | 3,40             | 4,74         | 8,15          | 91            | 0,08                            | 0,04        | 14,64        | 0,14        | 38,49         | 17,29         | 41,11         | 0,68         |
| Каштаны рыбные с соусом                            | 472****     | 90         | 7,88             | 7,88         | 12,31         | 152           | 0,02                            | 0,06        | 0,94         | 1,9         | 74,6          | 27,22         | 104,04        | 0,52         |
| Пюре картофельное                                  | 520*        | 150        | 3,22             | 6,5          | 22            | 175           | 0,09                            | 0,16        | 25,94        | 0,13        | 40,45         | 32,67         | 95,63         | 1,17         |
| Компот из св. плодов                               | 631*        | 200        | 0,2              | 0,16         | 27,88         | 115           | 0,01                            | 0,01        | 6,6          | 0,08        | 6,88          | 3,6           | 4,4           | 0,95         |
| Хлеб ржаной                                        |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 24,6          | 126           | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |             |            | <b>18,48</b>     | <b>22,92</b> | <b>99,74</b>  | <b>711,00</b> | <b>0,20</b>                     | <b>0,32</b> | <b>63,30</b> | <b>4,29</b> | <b>200,07</b> | <b>100,80</b> | <b>315,93</b> | <b>5,91</b>  |
| <b>полдник</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Слойка сахарная                                    |             | 60         | 4,32             | 11,34        | 23,4          | 254           | 0,01                            | 0,07        | 0,38         | 0           | 29,22         | 14,79         | 56,18         | 0,79         |
| Напиток из сухофруктов                             | ТТК         | 200        | 0,1              | 0            | 26,4          | 102           | 0                               | 0           | 0,4          | 0           | 44,8          | 6             | 15,4          | 1,26         |
| Фрукты свежие                                      |             | 100        | 0,3              |              | 8,6           | 40            | 0                               | 0,03        | 10           | 0,2         | 16            | 9             | 11            | 2,2          |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |             |            | <b>4,72</b>      | <b>11,34</b> | <b>58,40</b>  | <b>396,00</b> | <b>0,01</b>                     | <b>0,10</b> | <b>10,78</b> | <b>0,20</b> | <b>90,02</b>  | <b>29,79</b>  | <b>82,58</b>  | <b>4,25</b>  |
| <b>Девятый день (четверг)</b>                      |             |            | <b>41,12</b>     | <b>55,97</b> | <b>230,89</b> | <b>1661</b>   | <b>0,41</b>                     | <b>0,77</b> | <b>75,79</b> | <b>5,06</b> | <b>474,46</b> | <b>209,08</b> | <b>690,48</b> | <b>13,28</b> |
| <b>завтрак</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Сыр порциями                                       | 97*         | 10         | 2,30             | 2,90         | 0,00          | 36            | 0,04                            | 0,00        | 0,16         | 0,05        | 100,00        | 5,00          | 54,00         | 0,11         |
| Каша молоч. рисовая с маслом                       | 302*        | 245/5      | 12,16            | 13,93        | 36,62         | 321           | 0,09                            | 0,09        | 1,68         | 0,21        | 164,8         | 45,6          | 199,91        | 0,68         |
| Чай охлажденный с плодово-ягодным соком            | 79***       | 200        | 0,34             | 0,02         | 22,53         | 95            | 0                               | 0           | 1,04         | 0,05        | 6,13          | 3,98          | 7,21          | 0,58         |
| Хлеб пшеничный                                     |             | 50         | 3,95             | 0,50         | 24,00         | 117           | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,44        | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,44         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |             |            | <b>18,75</b>     | <b>17,35</b> | <b>83,15</b>  | <b>569</b>    | <b>0,13</b>                     | <b>0,13</b> | <b>2,88</b>  | <b>0,75</b> | <b>278,93</b> | <b>60,18</b>  | <b>287,12</b> | <b>1,81</b>  |
| <b>обед</b>                                        |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами           |             | 60         | 0,84             | 3,1          | 5,34          | 53            | 0,01                            | 0,04        | 9,54         | 1,40        | 25,90         | 9,90          | 18,00         | 0,33         |
| Рассольник ленинградский с мясом со сметаной       | 132*        | 5/200/5    | 4,2              | 4,9          | 16,2          | 128           | 0,07                            | 0,07        | 13,44        | 0,17        | 23,1          | 21,8          | 55,31         | 0,81         |
| Котлеты особые с соусом                            | 269**       | 90         | 12,6             | 14,4         | 8,6           | 216           | 0                               | 0,05        | 1            | 2,08        | 23,75         | 7,39          | 50,15         | 0,48         |
| Макаронные изделия отварные                        | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89         | 29            | 211           | 0,05                            | 0,09        | 0            | 0,76        | 10,3          | 8,16          | 45,28         | 0,82         |
| Напиток лимонный                                   | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96            | 0                               | 0,01        | 6,4          | 0,01        | 6,88          | 1,92          | 3,52          | 0,17         |
| Хлеб ржаной                                        |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 24,6          | 126           | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |             |            | <b>25,92</b>     | <b>27,91</b> | <b>108,17</b> | <b>830</b>    | <b>0,13</b>                     | <b>0,30</b> | <b>30,38</b> | <b>5,20</b> | <b>104,33</b> | <b>60,57</b>  | <b>224,46</b> | <b>4,85</b>  |
| <b>полдник</b>                                     |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Булочка домашняя                                   | 769*        | 50         | 3,72             | 8,58         | 30            | 196           | 0,15                            | 0,08        | 0            | 0,52        | 8,87          | 6,09          | 33,92         | 0,29         |
| Сок фруктовый                                      |             | 200        | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 120           | 0                               | 0,12        | 80           | 0,4         | 36            | 22            | 26            | 0,6          |
| Конфета                                            |             | 9          |                  | 0,10         | 6,93          | 28            |                                 |             |              |             | 2,60          | 0,68          | 1,32          | 0,12         |



| Наименование блюда                          | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |       |         |         | Витамины и минеральные вещества |       |        |       |        |        |        |       |
|---------------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|---------|---------|---------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
|                                             |             |            | Белки            | Жиры  | Углевод | Калл    | А                               | В     | С      | Е     | Са     | Mg     | P      | Fe    |
|                                             |             |            |                  |       |         |         |                                 |       |        |       |        |        |        |       |
| итого:                                      |             |            | 5,12             | 8,78  | 56,40   | 344     | 0                               | 0     | 80     | 1     | 47     | 29     | 61     | 1     |
| всего                                       |             |            | 49,79            | 54,04 | 247,72  | 1743    | 0,26                            | 0,63  | 113,26 | 6,87  | 430,73 | 159,52 | 572,82 | 7,67  |
| Десятый день (пятница)                      |             |            |                  |       |         |         |                                 |       |        |       |        |        |        |       |
| завтрак                                     |             |            |                  |       |         |         |                                 |       |        |       |        |        |        |       |
| Масло сливочное порциями                    | 96*         | 10         | 0,05             | 7,25  | 0,08    | 66      | 0,10                            | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 1,20   | 0,04   | 1,90   | 0,02  |
| Каша молоч. гречневая с маслом              | 302*        | 245/5      | 11,41            | 14    | 36,86   | 320     | 0,09                            | 0,12  | 1,53   | 0,59  | 158,55 | 139,34 | 190,36 | 4,24  |
| Чай с лимоном                               | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22   | 59      | 0,00                            | 0,00  | 2,90   | 0,00  | 8,05   | 5,24   | 9,78   | 0,91  |
| Хлеб пшеничный                              |             | 50         | 3,95             | 0,50  | 24,00   | 117     | 0,00                            | 0,04  | 0,00   | 0,44  | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44  |
| итого:                                      |             |            | 15,67            | 21,81 | 76,16   | 562,00  | 0,19                            | 0,16  | 4,43   | 1,03  | 175,80 | 150,22 | 228,04 | 5,61  |
| обед                                        |             |            |                  |       |         |         |                                 |       |        |       |        |        |        |       |
| Помидоры свежие порциями                    | 71**        | 60         | 0,6              | 0,12  | 2,3     | 13      | 0,03                            | 12,6  | 0,15   | 0,195 | 7,5    | 13,5   | 10,5   | 0,45  |
| Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы | 140*        | 5/200      | 3,53             | 4,72  | 13,7    | 122     | 0,06                            | 0,08  | 13,2   | 0,23  | 18,63  | 19,61  | 52,91  | 0,85  |
| Фрикадельки "Наполи"                        | 549***      | 90         | 18,7             | 23,4  | 32      | 429     | 0,19                            | 0,1   | 5,7    | 1,62  | 31,1   | 54,3   | 232    | 2,1   |
| Рис отварной                                | 511*        | 150        | 3,81             | 16    | 27      | 228     | 0,07                            | 0,04  | 0      | 0,44  | 5,13   | 27,03  | 82,28  | 0,55  |
| Компот из плодов или ягод сушеных           | 638*        | 200        | 1,04             | 0     | 31      | 123     | 0,1                             | 0,1   | 6,6    | 0     | 6,88   | 3,6    | 4,4    | 1,26  |
| Хлеб ржаной                                 |             | 60         | 2,82             | 0,6   | 24,6    | 126     | 0                               | 0,04  | 0      | 0,78  | 14,4   | 11,4   | 52,2   | 2,24  |
| итого:                                      |             |            | 30,50            | 44,84 | 130,60  | 1041,00 | 0,45                            | 12,96 | 25,65  | 3,27  | 83,64  | 129,44 | 434,29 | 7,45  |
| полдник                                     |             |            |                  |       |         |         |                                 |       |        |       |        |        |        |       |
| Ватрушка с творогом                         | 741*        | 75         | 8,46             | 7,34  | 22      | 229     | 0,05                            | 0,16  | 0,13   | 0,15  | 53,18  | 13,93  | 105,74 | 0,8   |
| Чай с сахаром                               | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01   | 57      | 0,00                            | 0,00  | 0,10   | 0,00  | 5,25   | 4,40   | 8,24   | 0,87  |
| Фрукты свежие                               |             | 100        | 0,3              |       | 8,6     | 40      | 0                               | 0,03  | 10     | 0,2   | 16     | 9      | 11     | 2,2   |
| итого:                                      |             |            | 8,96             | 7,39  | 45,61   | 326,00  | 0,05                            | 0,19  | 10,23  | 0,35  | 74,43  | 27,33  | 124,98 | 3,87  |
| всего                                       |             |            | 55,13            | 74,04 | 252,37  | 1929    | 0,69                            | 13,31 | 40,31  | 4,65  | 332,87 | 306,99 | 787,31 | 16,93 |

При составлении меню использовались:

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- \*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год
- \*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год
- \*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Экономист по ценам

Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.