

СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 30
Войтуль Н.Л.
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Кулинар-плюс"
Бенда Л.М.
28 августа 2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Угле- воды	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Первый день (понедельник)																	
завтрак																	
Бутерброд с сыром		3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом		175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32		
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			60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
ИТОГО:				22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78		
обед																	
Салат из белокочанной капусты		43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55		
Суп картофельный с горохом с мясом птицы		102**	5/250	6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08		
Птица тушенная в соусе		290**	100	12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03		
Макаронные изделия отварные		516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99		
Компот из апельсина		ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24		
Хлеб ржаной			60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Фрукты свежие			100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2		
ИТОГО:				30,28	41,19	114,27	958,00	0,22	0,67	49,92	6,99	165,82	104,81	376,09	9,33		
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				57,48	68,53	236,89	1885	0,38	1,16	134,35	8,60	448,75	380,41	680,39	16,00		
Второй день (вторник)																	
завтрак																	
Бутерброд с маслом		1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03		
Каша молоч. пшеничная с маслом		302*	245	10,80	8,10	27,40	327	0,08	0,17	1,15	0,75	164,70	12,66	147,00	2,05		
Кофейный напиток с молоком		692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00		
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Конфета			9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12		
ИТОГО:				20,04	26,80	92,63	811,00	0,10	1,23	1,25	1,30	240,10	65,40	190,67	3,75		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Угле	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Котлеты особые с соусом	269**	100	14	16	9,6	240	0	0,06	1,1	2,3	26,39	8,2	55,7	0,53	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58	
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			32,40	32,27	106,12	950	0,13	0,40	12,40	4,32	105,44	226,37	390,43	10,07	
ПОЛДНИК															
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
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	
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39	3,57	
Всего			54,90	66,29	246,88	2038	0,24	1,73	25,07	5,87	396,89	319,54	655,49	17,39	
Третий день (среда)															
ЗАВТРАК															
Яйцо вареное	209**	40-1 шт	5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	220	15,6	12,6	21,63	273	0,07	0,06	1,04	0,21	102,2	29	126	0,45	
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			25,64	17,85	65,74	533	0,14	0,12	1,49	0,76	172,45	225,40	220,74	4,87	
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	82**	5/250/5	4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Биточки рыбные с соусом	388*	100	19,93	18,94	9,20	193	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,46	0,86	
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:			32,72	37,94	103,02	813	0,24	0,64	59,34	7,10	208,24	120,85	369,09	6,90	
ПОЛДНИК															
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
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	0,90	
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12	
ИТОГО:			8,60	3,65	44,36	233,00	0,07	0,18	0,88	0,15	118,43	25,33	158,98	1,70	
Всего			66,96	59,44	213,12	1579	0,45	0,94	61,71	8,01	499,12	371,58	748,81	13,47	
Четвертый день (четверг)															

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Угле- воды	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	250	12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
итого:			21,52	20,06	84,22	711,00	0,13	0,38	4,75	0,73	330,62	87,88	317,01	3,82
обед														
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Котлеты натуральные рубленные из птицы с соусом	ТПК	100	12,33	13,9	3,07	190	0	0,08	1,12	3,29	47,36	20	130,3	1,24
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,35	30,03	94,66	890	0,97	0,36	45,76	10,18	146,60	83,32	305,95	7,05
полдник														
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
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
итого:			2,98	10,12	47,85	325	0,05	0,04	29,70	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96
всего			49,85	60,21	226,73	1926	1,15	0,78	80,21	11,15	507,18	183,06	664,15	13,83
Пятый день (пятница)														
завтрак														
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Макаронны с сыром	333*	245	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			26,28	28,72	95,43	772	0,08	0,31	2,20	1,18	195,93	74,85	180,06	2,98
обед														
Салат из сырых овощей	29**	100	1,09	6,04	3,78	74	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Жаркое по-домашнему	259**	200	15,20	21,10	17,50	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
Напиток из сухофруктов	ТПК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ИТОГО:			23,61	35,35	94,78	930,00	0,32	20,66	19,50	6,57	159,90	473,58	197,78	13,13
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	2,06	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75
всего			63,49	66,13	238,71	2057	0,46	21,14	26,43	7,98	415,89	565,96	487,98	17,86
Шестой день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
ИТОГО:			24,24	33,88	117,72	984,00	0,13	0,45	10,34	1,09	302,11	62,27	219,73	3,72
обед														
Салат Бурячок	ТПК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30
Биточки рубленые с соусом	451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Рис отварной с овощами	ТПК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			28,99	33,96	88,98	949	0,98	0,32	36,21	8,89	117,98	90,77	288,45	5,76
полдник														
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
ИТОГО:			4,08	3,28	55,80	321	0,01	0,09	13,76	0,94	40,80	19,60	49,60	3,86
всего			57,31	71,12	262,50	2254	1,12	0,86	60,31	10,92	460,89	172,64	557,78	13,34
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Бутерброд с сыром	3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:			22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55

Наименование блюда		номер по СР	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
выход	(гр)		Белки	Жиры	ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Суп картофельный с горохом с мясом птицы		102**	5/250		6,73	9,74	10,40	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в соусе		290**	100		12,05	19,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные		516*	180		6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
Компот из апельсина		ТТК	200		0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной			60		2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Фрукты свежие			100		0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:					29,98	41,19	105,67	918	0,22	0,64	39,92	6,79	149,82	95,81	365,09	7,13
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					57,68	62,76	234,69	1826	9,38	1,17	124,36	8,71	440,28	380,42	679,17	14,25
Восьмой день (вторник)																
завтрак																
Бутерброд с маслом		1*	40		2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч. пшенная с маслом		302*	250		12,40	8,30	23,20	334	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,46
Кофейный напиток с молоком		692*	200		2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный			60		4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:					21,64	26,90	81,50	790	0,10	1,31	1,41	0,68	256,15	107,91	206,90	3,04
обед																
Огурцы свежие порциями		71**	100		0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30	0,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом птицы		82**	5/250/5		4,60	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Бифштекс Нежность с соусом		603****	100		21,9	10,8	3,2	242	0	0,06	1,1	2,3	26,38	8,21	55,72	0,53
Рис отварной		511*	180		4,58	7,33	26,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Напиток из сухофруктов		ТТК	200		0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной			60		2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:					34,83	25,45	91,44	869	0,19	0,29	17,39	4,09	155,94	96,25	305,94	6,37
полдник																
Запеканка из творога со сгущ. молоком		786*	50		7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром			100		0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:					7,40	2,40	36,80	192	0,08	0,19	16,63	0,35	69,18	22,93	116,74	3,00
всего					63,87	54,75	209,74	1851	0,37	1,79	35,43	5,12	481,27	227,09	629,58	12,41
Девятый день (среда)																
завтрак																
Яйцо вареное		209**	40-1 шт		5,10	4,60	0,30	63	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша молоч. рисовая с маслом		302*	250		20,4	6	26,58	310	0,08	0,07	1,18	0,24	116,06	32,92	143,25	0,51
Какао с молоком		693*	200		4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93

Наименование блюда		номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			выход (гр)	Белки	Жиры	ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
ИТОГО:				23,61	35,35	94,78	930,00	0,32	20,66	19,50	6,57	159,90	473,58	197,78	13,13
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	2,06	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75
всего				53,49	66,13	238,71	2057	0,46	21,14	28,43	7,98	415,89	565,96	487,98	17,86
Шестой день (суббота)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом		2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом		302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком		693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Вафли			20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
ИТОГО:				24,24	33,88	117,72	984,00	0,13	0,45	10,34	1,09	302,11	62,27	219,73	3,72
обед															
Салат Бурячок		ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп крестьянский с крупой с мясом птицы		134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30
Биточки рубленые с соусом		451*	100	16,00	15,10	13,12	253	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61
Рис отварной с овощами		ТТК	180	4,58	7,32	14,88	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:				28,99	33,96	88,98	949	0,98	0,32	36,21	8,89	117,98	90,77	288,45	5,76
ПОЛДНИК															
Пирожки с яблоками		738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1
Фрукты свежие			100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
Напиток из плодов шиповника		705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
ИТОГО:				4,08	3,28	55,80	321	0,01	0,09	13,76	0,94	40,80	19,60	49,60	3,86
всего				57,31	71,12	262,50	2254	1,12	0,86	60,31	10,92	460,89	172,64	557,78	13,34
Седьмой день (понедельник)															
завтрак															
Бутерброд с сыром		3*	40	5,40	9,00	8,30	141	0,07	0,00	0,35	0,00	55,00	185,00	54,00	3,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом		175**	250	11,60	8,90	20,10	271	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
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			60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
ИТОГО:				22,00	18,56	72,42	611	0,16	0,29	4,43	0,69	238,06	247,51	244,38	5,78
обед															
Салат из белокачанной капусты		43*	100	1,55	5,08	9,42	101	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12
ИТОГО:			35,14	16,20	88,18	703	0,15	0,27	2,69	0,79	294,16	224,92	229,75	4,99
обед														
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,06	4,30	4,52	114	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
сметаной с мясом	88**	5/250/5	2,60	5,20	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Гуляш	260**	100	11,82	31,3	3,2	343		0,41	1,02	2,1	22,2	24,9	142,9	2,45
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,40	197	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			22,31	48,10	90,95	974,00	1,00	0,91	76,59	8,16	157,62	115,95	378,09	7,91
полдник														
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
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	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
ИТОГО:			4,76	11,34	52,20	370,00	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58	2,05
всего			62,21	75,64	231,33	2047,00	1,16	1,25	80,06	8,95	525,80	361,66	679,42	14,95
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	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*	250	11,00	8,30	28,00	334	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			18,30	12,86	72,02	569	0,12	0,23	4,24	1,37	286,13	30,16	246,32	3,66
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	100	1,4	5,1	8,9	88	0,02	0,07	15,90	2,30	43,12	16,44	29,99	0,55
Суп картофельный рыбный	97**	250/10	6,16	3,39	6,30	134	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты натуральные рубленые из птицы с соусом	ТТК	100	12,33	13,9	3,07	190	0	0,08	1,12	3,29	47,36	20	130,3	1,24
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			33,32	30,93	99,47	960	0,12	0,53	41,12	7,50	165,93	257,97	591,11	11,58
полдник														
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	20,2	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	Угле- воды	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
итого:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89	
всего			56,74	57,57	221,69	1845	0,24	0,96	125,36	9,79	496,93	316,22	897,35	16,13	
Одиннадцатый день (пятница)															
завтрак															
Бутерброд с маслом	1*	40	2,00	14,40	10,80	164	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03	
Макароны с сыром	333*	245	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82	
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		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12	
итого:			26,28	28,72	95,43	772	0,08	0,31	2,20	1,18	195,93	74,85	180,06	2,98	
обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/250	4,1	7,61	13,9	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Плов	265**	200	20,7	18,4	44	448	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34	
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95	
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	
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
итого:			28,68	33,87	103,57	939	0,34	1,33	13,23	4,62	91,56	122,31	332,24	7,33	
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:			8,66	7,39	37,01	286	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67	
всего			63,62	69,98	236,01	1997	0,47	1,80	15,66	5,95	345,92	215,49	626,28	11,98	
Двенадцатый день (суббота)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	302*	250	11,02	14,30	22,10	342	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93	
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	28,80	140	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
итого:			24,24	33,88	117,72	984,00	0,13	0,45	10,34	1,09	302,11	62,27	219,73	3,72	
обед															
Салат Бурячок	ТТК	100	1,65	4,12	3,95	73	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
птицы	134*	5/250	3,80	6,80	8,00	126	0,00	0,07	15,52	0,47	33,14	17,30	29,00	1,30	
Шницель рубленый с соусом	268**	100	17,50	16,00	8,20	279	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61	
Каша пшеничная вязкая	510*	180	6,38	5,86	24,60	253	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1,00	
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	ы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
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:			32,25	33,38	94,25	954	0,94	0,41	30,54	8,70	188,57	106,08	345,05	6,57
ПОЛДНИК														
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
ИТОГО:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
ВСЕГО			61,45	75,42	275,07	2296	1,78	0,95	42,06	10,89	552,30	204,14	650,16	11,78

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

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.