СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 30
_____Войтюль Н.Л.
"_____"_____2026 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Директор ООО "Кулинар-плюс"
_____Бенда Л.М.
2 ноября 2026 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	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*	285/5	17,35	16,45	44,87	397	0,09	0,27	1,87	0,75	178,24	20,43	147,00	2,05
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:			**23,94**	**19,87**	**91,40**	**645**	**0,13**	**0,31**	**3,07**	**1,29**	**292,37**	**35,01**	**234,21**	**3,18**
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 картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	7,08	3,62	19,96	147	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
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*	180	6,38	5,87	35,00	253	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			**29,62**	**35,97**	**111,3**	**846,00**	**0,26**	**0,74**	**34,32**	**8,99**	**113,39**	**87,35**	**368,48**	**7,05**
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			**58,76**	**64,62**	**252,92**	**1807**	**0,39**	**1,25**	**117,39**	**11,20**	**450,63**	**150,45**	**662,61**	**11,12**
Второй день (вторник)														
завтрак														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	348	0,09	0,41	1,87	0,75	223,87	103,14	147,00	2,05
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:			**20,47**	**22,50**	**76,46**	**588,00**	**0,19**	**0,45**	**1,97**	**1,19**	**238,32**	**113,18**	**183,14**	**3,39**
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 картофелем с мясом со сметаной	110*	5/250/5	3,95	6,62	13,29	131	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17

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
Тефтели рубленые с соусом	279**	100	9,96	16,11	11,61	223	0,01	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
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:			**28,21**	**31,39**	**107,52**	**913**	**0,18**	**0,32**	**25,37**	**6,90**	**133,79**	**227,89**	**448,56**	**10,32**
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			**51,14**	**61,11**	**232,11**	**1778**	**0,38**	**0,87**	**36,76**	**8,34**	**423,46**	**368,84**	**706,09**	**17,28**
Третий день (среда)														
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. рисовая с маслом	302*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62
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**	**19,90**	**81,82**	**587**	**0,14**	**0,15**	**5,02**	**0,70**	**307,63**	**68,89**	**322,18**	**2,08**
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	114	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	100	11,7	9,8	7,5	224	0,02	0,05	1,2	2,91	20,45	21,11	147,62	1,08
Пюре картофельное	520*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	124	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:			**24,19**	**28,15**	**105,83**	**879**	**0,23**	**0,59**	**69,02**	**6,16**	**217,39**	**116,29**	**414,77**	**7,75**
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
Кондитерское изделие		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			**53,26**	**51,70**	**232,01**	**1699**	**0,44**	**0,92**	**74,92**	**7,01**	**643,45**	**210,51**	**895,93**	**11,53**
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50
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

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
итого:			**20,19**	**22,84**	**85,70**	**633,00**	**0,20**	**0,40**	**2,91**	**0,62**	**212,89**	**89,25**	**232,56**	**2,55**
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 рыбой	133*	250/5	3,71	2,55	20,04	121	0,04	0,16	24,15	0,36	26,12	84,02	91,05	1,31
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*	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
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	0,60	26,40	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			**23,50**	**29,81**	**112,96**	**959**	**0,15**	**0,69**	**47,57**	**5,95**	**116,67**	**170,28**	**405,00**	**7,93**
полдник														
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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	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:			**2,15**	**1,36**	**58,75**	**262**	**0,01**	**0,08**	**23,20**	**0,68**	**31,96**	**17,46**	**42,06**	**2,78**
всего			**45,84**	**54,01**	**257,41**	**1854**	**0,36**	**1,17**	**73,68**	**7,25**	**361,52**	**276,99**	**679,62**	**13,26**
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*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93
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:			**19,72**	**19,97**	**81,89**	**583**	**0,23**	**0,18**	**2,04**	**1,13**	**297,59**	**177,08**	**426,02**	**6,35**
обед														
Салат из моркови с яблоками	59**	100	1,06	0,17	8,52	40	0,00	1,35	4,40	0,80	24,00	30,40	44,50	0,57
Суп картоф.с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88
Биточки рубленые куриные с соусом	602****	100	18,10	16,80	8,90	193	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
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 плодов или ягод сушенных	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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			**32,80**	**26,95**	**125,46**	**849,00**	**0,19**	**1,90**	**28,82**	**6,34**	**131,63**	**104,19**	**376,73**	**7,26**
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			**66,12**	**48,98**	**255,85**	**1787**	**0,48**	**2,25**	**37,59**	**7,70**	**489,28**	**298,80**	**912,89**	**15,36**
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 манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	32,25	306	0,10	0,12	1,96	0,14	195,18	29,29	174,67	1,32

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
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		20	1,60	0,20	9,60	47	0,00	0,02	0,00	0,18	3,33	2,33	10,83	0,18
итого:			**19,36**	**24,01**	**96,35**	**674,60**	**0,13**	**0,30**	**11,12**	**0,72**	**319,61**	**36,62**	**199,50**	**2,73**
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
Суп крестьянский с крупой с мясом	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
Котлеты 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
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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			**34,10**	**30,56**	**103,74**	**938**	**0,06**	**0,40**	**28,13**	**4,76**	**118,21**	**220,11**	**427,55**	**10,40**
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			**57,54**	**57,85**	**255,69**	**1934**	**0,20**	**0,73**	**53,01**	**6,42**	**478,62**	**276,33**	**676,65**	**16,99**
Седьмой день (понедельник)														
завтрак														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	285/5	17,35	16,45	44,87	397	0,09	0,27	1,87	0,75	178,24	20,43	147,00	2,05
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:			**21,69**	**24,22**	**91,48**	**675**	**0,19**	**0,31**	**2,91**	**1,24**	**193,57**	**30,05**	**182,11**	**3,10**
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 картофельный с горохом с мясом птицы	139*	5/250	7,08	3,62	19,96	147	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Гуляш из птицы	ТТК	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*	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 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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			**28,07**	**21,03**	**105,60**	**823**	**0,26**	**0,64**	**34,63**	**8,60**	**113,07**	**116,13**	**414,34**	**6,73**
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			**55,46**	**48,26**	**253,68**	**1785,00**	**9,45**	**1,19**	**117,55**	**11,07**	**359,04**	**183,28**	**666,15**	**11,17**
Восьмой день (вторник)														

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Кал/л	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
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*	285/5	16,27	14,70	37,37	348	0,09	0,41	1,87	0,75	223,87	103,14	147,00	2,05
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:			**22,78**	**18,16**	**76,59**	**560**	**0,13**	**0,45**	**4,93**	**1,24**	**339,92**	**118,98**	**236,78**	**3,51**
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 картофелем с мясом со сметаной	110*	5/250/5	3,95	6,62	13,29	131	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Биточки с геркулесом с соусом	522****	100	10,3	20,4	9,3	262	0,02	0,32	0,89	2,08	88,04	27,33	112,96	1,2
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
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	124	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:			**28,85**	**35,66**	**109,58**	**980**	**0,19**	**0,61**	**17,18**	**4,01**	**228,84**	**249,28**	**513,45**	**11,95**
полдник														
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	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			**59,03**	**56,22**	**222,97**	**1732**	**0,40**	**1,25**	**38,74**	**5,60**	**637,94**	**391,19**	**866,97**	**18,46**
Девятый день (среда)														
завтрак														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50
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:			**20,05**	**22,87**	**78,18**	**595**	**0,20**	**0,40**	**1,97**	**0,57**	**212,01**	**89,67**	**233,59**	**2,84**
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/250/5	3,76	5,60	10,20	114	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Каштаны рыбные с соусом	472****	100	8,7	8,7	14,7	169	0,02	0,08	0,99	1,9	87,43	28,22	104,82	0,58
Пюре картофельное	520*	180	3,87	7,08	26,40	204	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			**20,95**	**27,21**	**112,11**	**815,00**	**0,24**	**0,59**	**75,01**	**5,23**	**246,45**	**121,00**	**360,97**	**6,94**
полдник														
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	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

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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			**1,92**	**7,20**	**43,40**	**244,00**	**0,01**	**0,07**	**0,78**	**0,00**	**74,02**	**20,79**	**71,58**	**2,05**
всего			42,92	57,28	233,69	1654,00	0,45	1,06	77,76	5,80	532,48	231,46	666,14	11,83
Десятый день (четверг)														
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. рисовая с маслом	302*	285/5	13,96	16,44	42,6	375	0,1	0,11	1,96	0,21	191,58	53,05	232,4	0,62
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:			**20,55**	**19,86**	**89,13**	**623**	**0,14**	**0,15**	**3,16**	**0,75**	**305,71**	**67,63**	**319,61**	**1,75**
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
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/250/5	4,80	5,80	20,30	155	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
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
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
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:			**29,54**	**33,39**	**122,83**	**958**	**0,16**	**0,45**	**40,19**	**6,52**	**130,97**	**74,92**	**264,15**	**5,48**
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
Кондитерское изделие		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
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			55,21	62,03	262,16	1897	0,30	0,80	123,35	8,19	481,55	170,64	643,68	8,12
Одиннадцатый день (пятница)														
завтрак														
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,03
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	0,19	0,14	1,78	0,64	184,34	162,08	337,78	4,93
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:			**17,53**	**24,33**	**82,18**	**615**	**0,29**	**0,18**	**4,68**	**1,08**	**201,59**	**172,96**	**375,46**	**6,31**
обед														
Винегрет овощной	71*	100	1,40	10,10	6,80	124,00	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	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
Фрикадельки "Наполи"	549****	100	9,82	11,21	10,83	185	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	26,33	275	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из плодов или ягод сушенных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26

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 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:			**23,76**	**36,85**	**113,46**	**984,00**	**1,34**	**0,45**	**25,28**	**7,76**	**109,92**	**144,81**	**428,51**	**8,09**
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			**49,95**	**68,57**	**232,65**	**1885**	**1,68**	**0,79**	**30,19**	**8,99**	**369,94**	**336,10**	**917,95**	**16,07**
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 молоч. пшенная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	0,10	0,36	1,87	0,13	197,56	79,63	197,45	1,50
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		20	1,60	0,20	9,60	47	0,00	0,02	0,00	0,18	3,33	2,33	10,83	0,18
итого:			**18,85**	**19,62**	**85,70**	**590,60**	**0,13**	**0,40**	**9,97**	**0,71**	**214,14**	**91,36**	**230,52**	**2,85**
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 картоф.с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88
Котлеты 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
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:			**34,42**	**32,25**	**120,71**	**1015**	**0,11**	**0,46**	**40,11**	**6,55**	**133,12**	**232,33**	**475,41**	**10,03**
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			**58,23**	**60,03**	**269,51**	**1964**	**0,95**	**0,95**	**51,26**	**8,36**	**408,88**	**359,48**	**791,31**	**14,37**

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог Бурцева Г.В.

Экономист по ценам Некрасова И.Б.