СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 30
_____Войтюль Н.Л.
"____" _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ :
Директор ООО "Кулинар-плюс"
_____ Бенда Л.М.
2 ноября 2026 г.

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 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*	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														
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
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:			**26,99**	**32,06**	**99,82**	**745,00**	**0,20**	**0,48**	**98,38**	**6,98**	**95,38**	**75,31**	**338,05**	**6,33**
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			**53,87**	**58,18**	**235,35**	**1649**	**0,33**	**0,95**	**181,17**	**9,21**	**406,55**	**135,41**	**757,27**	**11,16**
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														
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

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**	90	11,5	13,7	10,3	206	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
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
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
итого:			**28,32**	**28,82**	**101,24**	**815**	**0,14**	**0,30**	**20,01**	**5,96**	**99,70**	**188,23**	**372,70**	**8,76**
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			**48,94**	**55,96**	**220,55**	**1626**	**0,34**	**0,79**	**33,14**	**7,42**	**358,10**	**314,72**	**810,13**	**16,18**
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*	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 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:			**18,67**	**17,39**	**75,84**	**533,00**	**0,13**	**0,13**	**4,74**	**0,70**	**280,85**	**61,44**	**289,69**	**2,14**
обед														
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	96	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	90	10,59	8,87	6,76	171	0,02	0,04	1,18	2,91	13,38	18,06	129,08	0,98
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 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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			**21,43**	**23,75**	**95,11**	**744**	**0,19**	**0,29**	**57,34**	**5,22**	**176,77**	**94,04**	**351,97**	**6,68**
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:			**9,50**	**6,45**	**48,96**	**280,90**	**0,07**	**0,18**	**0,88**	**0,15**	**121,03**	**26,01**	**160,30**	**1,82**
всего			**49,60**	**47,59**	**219,91**	**1558**	**0,39**	**0,60**	**62,96**	**6,07**	**578,65**	**181,49**	**801,96**	**10,64**
Четвертый день (четверг)														
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. пшенная 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 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:			**18,01**	**14,43**	**80,19**	**526,00**	**0,10**	**0,35**	**2,65**	**0,62**	**184,05**	**78,03**	**289,04**	**2,81**

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
обед														
Салат из белокочанной 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														
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
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:			**2,15**	**1,36**	**58,75**	**262**	**0,01**	**0,08**	**23,20**	**0,68**	**31,96**	**17,46**	**42,06**	**2,78**
всего			**41,68**	**51,65**	**242,26**	**1633**	**0,40**	**13,21**	**52,04**	**3,87**	**320,50**	**186,58**	**580,36**	**12,85**
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 с соусом	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 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	0,04	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	ТТК	100	12,3	3,4	5,2	120	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**	**736**	**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**	**1651**	**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	124	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**	**873**	**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**	**1680**	**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. пшенная 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
итого:			**17,92**	**21,71**	**72,75**	**554,00**	**0,20**	**0,35**	**1,71**	**0,57**	**184,37**	**78,49**	**291,97**	**3,12**
обед														
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	96	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
итого:			**18,48**	**22,92**	**99,74**	**716,00**	**0,20**	**0,32**	**63,30**	**4,29**	**200,07**	**100,80**	**315,93**	**5,91**
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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			**2,22**	**7,20**	**52,00**	**284,00**	**0,01**	**0,10**	**10,78**	**0,20**	**90,02**	**29,79**	**82,58**	**4,25**
всего			**38,62**	**51,83**	**224,49**	**1554**	**0,41**	**0,77**	**75,79**	**5,06**	**474,46**	**209,08**	**690,48**	**13,28**
Девятый 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*	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 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:			**18,75**	**17,35**	**83,15**	**569**	**0,13**	**0,13**	**2,88**	**0,75**	**278,93**	**60,18**	**287,12**	**1,81**
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	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
итого:			**25,92**	**27,91**	**108,17**	**830**	**0,13**	**0,30**	**30,38**	**5,20**	**104,33**	**60,57**	**224,46**	**4,85**
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	26,4	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

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:			**5,12**	**8,78**	**56,40**	**364**	**0**	**0**	**80**	**1**	**47**	**29**	**61**	**1**
всего			**49,79**	**54,04**	**247,72**	**1763**	**0,26**	**0,63**	**113,76**	**6,87**	**430,73**	**149,52**	**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														
Винегрет овощной	71*	60	0,084	6,06	4,1	75	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
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	9,65	10,76	10,05	177	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 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	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			**20,93**	**38,14**	**110,45**	**851,00**	**0,96**	**0,39**	**33,27**	**5,79**	**92,97**	**127,06**	**448,44**	**7,46**
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			**45,56**	**67,34**	**232,22**	**1739**	**1,20**	**0,74**	**47,93**	**7,17**	**343,20**	**304,61**	**801,46**	**16,94**

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.