

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 33

Григорьева Л В  
11 марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Кулинар-плюс»  
1 марта 2026 г.

Бенда Л М  
И.О.С.

### Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весенний

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				
<b>Первый день (понедельник)</b>																		
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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,94</b>	<b>19,87</b>	<b>91,40</b>	<b>645</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>3,07</b>	<b>1,29</b>	<b>292,37</b>	<b>35,01</b>	<b>234,21</b>	<b>3,18</b>				
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 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	176	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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,36</b>	<b>30,03</b>	<b>109,4</b>	<b>814,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,61</b>	<b>30,12</b>	<b>4,76</b>	<b>108,76</b>	<b>88,61</b>	<b>358,66</b>	<b>6,98</b>				
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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>				
<b>всего</b>			<b>58,50</b>	<b>58,68</b>	<b>251,03</b>	<b>1775</b>	<b>0,34</b>	<b>1,12</b>	<b>113,19</b>	<b>6,97</b>	<b>446,00</b>	<b>151,71</b>	<b>652,79</b>	<b>11,08</b>				
<b>Второй день (вторник)</b>																		
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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,47</b>	<b>22,50</b>	<b>76,46</b>	<b>588,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>1,97</b>	<b>1,19</b>	<b>238,32</b>	<b>113,18</b>	<b>183,14</b>	<b>3,39</b>				
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				
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	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
		выход (гр)	Белки (гр)	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Тфтели 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		
<b>Итого:</b>			<b>28,28</b>	<b>38,39</b>	<b>108,83</b>	<b>1006</b>	<b>0,23</b>	<b>1,29</b>	<b>20,72</b>	<b>8,30</b>	<b>129,22</b>	<b>236,44</b>	<b>436,10</b>	<b>10,57</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	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		
<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>3,57</b>		
<b>всего</b>			<b>51,21</b>	<b>68,11</b>	<b>233,42</b>	<b>1871</b>	<b>0,43</b>	<b>1,84</b>	<b>34,11</b>	<b>9,74</b>	<b>418,89</b>	<b>377,39</b>	<b>693,63</b>	<b>17,53</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	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		
<b>Итого:</b>			<b>20,47</b>	<b>19,90</b>	<b>81,82</b>	<b>587</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>5,02</b>	<b>0,70</b>	<b>307,63</b>	<b>68,89</b>	<b>322,18</b>	<b>2,08</b>		
<b>обед</b>																
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	113	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	168	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	116	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		
<b>Итого:</b>			<b>24,19</b>	<b>28,15</b>	<b>105,83</b>	<b>814</b>	<b>0,23</b>	<b>0,59</b>	<b>69,02</b>	<b>6,16</b>	<b>217,39</b>	<b>116,29</b>	<b>414,77</b>	<b>7,75</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	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		
<b>Итого:</b>			<b>8,60</b>	<b>3,65</b>	<b>44,36</b>	<b>233,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,88</b>	<b>0,15</b>	<b>118,43</b>	<b>25,33</b>	<b>158,98</b>	<b>1,70</b>		
<b>всего</b>			<b>53,26</b>	<b>51,70</b>	<b>232,01</b>	<b>1634</b>	<b>0,44</b>	<b>0,92</b>	<b>74,92</b>	<b>7,01</b>	<b>643,45</b>	<b>210,53</b>	<b>895,93</b>	<b>11,53</b>		
<b>Четвертый день (четверг)</b>																
<b>завтрак</b>																
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	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		

номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
		Белки (гр)	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
Наименование блюда		20,19	22,84	85,70	633,00	0,20	0,40	2,91	0,62	212,89	89,25	232,56	2,55		
<b>ИТОГО:</b>															
<b>обед</b>															
Винегрет овощной	100	1,37	10,14	7,55	124,00	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп картофельный с рыбой	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	100	10,64	14,09	2,89	221		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21		
Рис отварной	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	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		
<b>ИТОГО:</b>		23,32	34,87	111,09	982	1,03	0,67	44,65	8,19	101,66	172,41	416,18	8,15		
<b>полдник</b>															
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	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14		
<b>ИТОГО:</b>		2,15	1,36	58,75	262	0,01	0,08	23,20	0,68	31,96	17,46	42,06	2,78		
<b>всего</b>		45,66	59,07	255,54	1877	1,24	1,15	70,76	9,49	346,51	279,17	690,80	13,48		
<b>Пятый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
Сыр порциями	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	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	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>		19,72	19,97	81,89	583	0,23	0,18	2,04	1,13	297,59	177,08	426,02	6,35		
<b>обед</b>															
Салат из свежлы	100	1,27	15,06	7,65	171	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Суп картоф. с крупой с мясом	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	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	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 сушеных	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		
<b>ИТОГО:</b>		33,01	41,84	124,59	980,00	0,20	0,60	32,92	12,24	139,08	92,49	368,78	7,88		
<b>полдник</b>															
Пудинг из творога со сгущ. молоком	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	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95		
<b>ИТОГО:</b>		13,60	2,06	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75		
<b>всего</b>		66,33	63,87	254,98	1918	0,49	0,95	41,69	13,60	456,73	287,10	904,94	15,98		
<b>Шестой день (суббота)</b>															
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	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	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	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
		Выход (гр)	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		
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,36</b>	<b>24,01</b>	<b>96,35</b>	<b>674,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>11,12</b>	<b>0,72</b>	<b>319,61</b>	<b>36,62</b>	<b>199,50</b>	<b>2,73</b>		
<b>обед</b>																
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		
<b>ИТОГО:</b>			<b>34,10</b>	<b>30,56</b>	<b>103,74</b>	<b>938</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>28,13</b>	<b>4,76</b>	<b>118,21</b>	<b>220,11</b>	<b>427,55</b>	<b>10,40</b>		
<b>полдник</b>																
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		
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,08</b>	<b>3,28</b>	<b>55,80</b>	<b>321</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>13,76</b>	<b>0,94</b>	<b>40,80</b>	<b>19,60</b>	<b>49,60</b>	<b>3,86</b>		
<b>Седьмой день (понеделник)</b>			<b>57,54</b>	<b>57,85</b>	<b>255,89</b>	<b>1934</b>	<b>0,20</b>	<b>0,79</b>	<b>53,01</b>	<b>6,42</b>	<b>478,62</b>	<b>276,33</b>	<b>676,65</b>	<b>16,99</b>		
<b>завтрак</b>																
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		
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,69</b>	<b>24,22</b>	<b>91,48</b>	<b>675</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>2,91</b>	<b>1,24</b>	<b>193,57</b>	<b>30,05</b>	<b>182,11</b>	<b>3,10</b>		
<b>обед</b>																
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,08	6,08	3,40	73	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80		
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		
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,06</b>	<b>21,07</b>	<b>105,22</b>	<b>822</b>	<b>1,06</b>	<b>0,49</b>	<b>45,28</b>	<b>9,04</b>	<b>107,48</b>	<b>120,39</b>	<b>388,58</b>	<b>6,96</b>		
<b>полдник</b>																
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		
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,70</b>	<b>3,01</b>	<b>56,60</b>	<b>297</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>		
<b>Восьмой день (вторник)</b>			<b>55,45</b>	<b>48,30</b>	<b>253,30</b>	<b>1794,30</b>	<b>10,25</b>	<b>1,04</b>	<b>128,20</b>	<b>11,51</b>	<b>353,45</b>	<b>187,54</b>	<b>640,39</b>	<b>11,40</b>		

Наименование блюда	номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества												
		выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
<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. 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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,78</b>	<b>18,16</b>	<b>76,59</b>	<b>560</b>	<b>0,13</b>	<b>0,45</b>	<b>4,93</b>	<b>1,24</b>	<b>339,92</b>	<b>118,98</b>	<b>236,78</b>	<b>3,51</b>				
<b>обед</b>																		
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	116	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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,85</b>	<b>35,66</b>	<b>109,58</b>	<b>972</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>17,18</b>	<b>4,01</b>	<b>228,84</b>	<b>249,28</b>	<b>513,45</b>	<b>11,95</b>				
<b>полдник</b>																		
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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,40</b>	<b>2,40</b>	<b>36,80</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,63</b>	<b>0,35</b>	<b>69,18</b>	<b>22,93</b>	<b>116,74</b>	<b>3,00</b>				
<b>всего</b>			<b>59,03</b>	<b>56,22</b>	<b>222,97</b>	<b>1724</b>	<b>0,40</b>	<b>1,25</b>	<b>38,74</b>	<b>5,60</b>	<b>637,94</b>	<b>391,19</b>	<b>866,97</b>	<b>18,46</b>				
<b>Девятый день (среды)</b>																		
<b>завтрак</b>																		
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	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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,05</b>	<b>22,87</b>	<b>78,18</b>	<b>595</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>1,97</b>	<b>0,57</b>	<b>212,01</b>	<b>89,67</b>	<b>233,59</b>	<b>2,84</b>				
<b>обед</b>																		
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	113	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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,95</b>	<b>27,21</b>	<b>112,11</b>	<b>814,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,59</b>	<b>75,01</b>	<b>5,23</b>	<b>246,45</b>	<b>121,00</b>	<b>360,97</b>	<b>6,94</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				

Наименование блюда	номер по СР	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
		выход (гр)	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	
<b>Итого:</b>			<b>4,42</b>	<b>11,34</b>	<b>49,80</b>	<b>356,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>74,02</b>	<b>20,79</b>	<b>71,58</b>	<b>2,05</b>	
<b>всего</b>			<b>45,42</b>	<b>61,42</b>	<b>240,09</b>	<b>1765,00</b>	<b>0,45</b>	<b>1,06</b>	<b>77,76</b>	<b>5,80</b>	<b>532,48</b>	<b>231,46</b>	<b>666,14</b>	<b>11,83</b>	
<b>Десятый день (четверг)</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*	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 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>20,55</b>	<b>19,86</b>	<b>89,13</b>	<b>623</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>3,16</b>	<b>0,75</b>	<b>305,71</b>	<b>67,63</b>	<b>319,61</b>	<b>1,75</b>	
<b>обед</b>															
Винегрет овощной	ТПК	100	1,37	10,14	7,55	124,00	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77	
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	
<b>Итого:</b>			<b>29,51</b>	<b>38,43</b>	<b>121,48</b>	<b>994</b>	<b>1,04</b>	<b>0,43</b>	<b>37,27</b>	<b>8,76</b>	<b>115,96</b>	<b>77,05</b>	<b>275,33</b>	<b>5,70</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	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	
<b>Итого:</b>			<b>5,12</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>	
<b>всего</b>			<b>55,18</b>	<b>67,07</b>	<b>260,81</b>	<b>1933</b>	<b>1,18</b>	<b>0,78</b>	<b>120,43</b>	<b>10,43</b>	<b>466,54</b>	<b>172,77</b>	<b>654,86</b>	<b>8,34</b>	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>															
<b>завтрак</b>															
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	
<b>Итого:</b>			<b>17,53</b>	<b>24,33</b>	<b>82,18</b>	<b>615</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>4,68</b>	<b>1,08</b>	<b>201,59</b>	<b>172,96</b>	<b>375,46</b>	<b>6,31</b>	
<b>обед</b>															
Салат из квашенной капусты с яблоками	169***	100	0,53	4,80	7,33	120	0,00	0,02	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58	
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 сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26	

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)				Жиры (гр)				Углевод				Калл				Витамины и минеральные вещества			
		по СР	Выход	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							
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,89</b>	<b>31,55</b>	<b>113,99</b>	<b>980,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,42</b>	<b>37,60</b>	<b>5,32</b>	<b>123,89</b>	<b>140,60</b>	<b>418,25</b>	<b>7,90</b>							
<b>полдник</b>																					
Ватрушка с творогом	741*		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							
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,66</b>	<b>7,39</b>	<b>37,01</b>	<b>286</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>58,43</b>	<b>18,33</b>	<b>113,98</b>	<b>1,67</b>							
<b>ВСЕГО</b>			<b>49,08</b>	<b>63,27</b>	<b>233,18</b>	<b>1881</b>	<b>0,78</b>	<b>0,76</b>	<b>42,51</b>	<b>6,55</b>	<b>383,91</b>	<b>331,89</b>	<b>907,69</b>	<b>15,88</b>							
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>																					
<b>завтрак</b>																					
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. пшеничная 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							
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,85</b>	<b>19,62</b>	<b>85,70</b>	<b>590,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>9,97</b>	<b>0,71</b>	<b>214,14</b>	<b>91,36</b>	<b>230,52</b>	<b>2,85</b>							
<b>обед</b>																					
Салат из свежих помидоров	23**	100	1,08	6,08	3,40	73	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80							
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							
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,95</b>	<b>33,25</b>	<b>114,69</b>	<b>987</b>	<b>0,94</b>	<b>0,44</b>	<b>43,96</b>	<b>9,19</b>	<b>106,14</b>	<b>232,89</b>	<b>459,48</b>	<b>10,28</b>							
<b>полдник</b>																					
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							
<b>ИТОГО:</b>			<b>4,96</b>	<b>8,16</b>	<b>63,10</b>	<b>358</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>1,18</b>	<b>1,10</b>	<b>61,62</b>	<b>35,79</b>	<b>85,38</b>	<b>1,49</b>							
<b>ВСЕГО</b>			<b>57,76</b>	<b>61,03</b>	<b>263,49</b>	<b>1936</b>	<b>1,78</b>	<b>0,93</b>	<b>55,11</b>	<b>11,00</b>	<b>381,90</b>	<b>360,04</b>	<b>775,38</b>	<b>14,62</b>							

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.

