

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Лицей № 14

Чурбанова О. А.

2026 г.

Документ

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет

Примерное двенадцатидневное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП "Кулинар"

Бенда Л.М.

4 мая 2026 г.

Наименование блюда		номер по СР	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			выход (гр)	Белка	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	7,11	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																
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	695*	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:			29,36	30,03	109,4	814,00	0,21	0,61	30,12	4,76	108,76	88,61	358,66	6,98		
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			58,50	58,68	251,03	1775	0,34	1,17	113,19	6,97	446,00	151,71	652,79	11,05		
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		
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	305,00	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	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:			28,28	38,39	108,83	1006	0,23	1,29	20,72	8,30	129,22	236,44	436,10	10,57	
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	
Итого:			51,21	68,11	233,42	1871	0,43	1,84	34,11	9,74	418,69	377,39	693,63	17,51	
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 молот. 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	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	
ИТОГО:			24,19	28,15	105,83	814	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	
Шоколад мин-и		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	
Итого:			53,26	51,70	237,01	1614	0,44	0,92	74,92	7,01	643,45	210,51	855,93	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 молот. пшеница 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														
Огурцы свежие паршиями	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 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:			22,78	24,83	105,43	870	0,13	0,69	36,57	3,92	90,65	167,84	405,01	7,88
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	5,05	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
Пятый день (пятница)			45,12	49,03	249,88	1765	0,34	1,17	62,68	5,22	335,50	274,55	679,53	13,21
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 свежлы	88***	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	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	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 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	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			39,01	41,84	124,59	960,00	0,20	0,60	32,92	12,24	139,08	92,49	368,78	7,88
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
Шестой день (суббота)			66,33	63,87	254,98	1918	0,49	0,95	41,69	13,60	496,73	287,10	904,94	15,98
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	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
		выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Какэо с молоком	693*	200	4,50	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 рубленные 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	255,89	1934	0,20	0,79	53,01	6,42	478,62	276,33	676,65	16,99	
Седьмой день (понеделник)															
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	347,00	2,05	
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	
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 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	
ИТОГО:			28,06	21,07	105,22	822	1,06	0,49	45,28	9,04	107,48	120,39	388,58	6,96	
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	9,09	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34	
всего			55,85	48,30	253,30	1794,30	10,25	1,04	28,20	11,51	353,45	187,54	640,25	11,40	
Восьмой день (вторник)															

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
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														
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 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	0,57	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		50	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
ИТОГО:			29,42	40,66	116,59	1048	0,21	0,61	28,18	6,04	254,86	251,72	513,44	12,00
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			59,60	61,22	229,98	1800	0,42	1,25	49,74	7,63	663,96	393,63	866,96	18,51
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	1,50	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
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	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
ИТОГО:			20,95	27,21	112,11	814,00	0,24	0,59	75,01	5,23	246,45	121,00	360,97	6,94
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
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	Fe
Оруты свежие		100	0,3		8,5	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11
Итого:			4,42	11,34	49,80	356,00	0,01	0,07	0,78	0,00	74,02	20,79	71,58
Десятый день (четверг)			45,92	61,42	240,09	1765,00	0,45	1,05	77,76	5,80	532,45	231,46	866,14
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
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
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
Итого:			20,55	19,86	89,13	673	0,14	0,15	3,16	0,75	305,71	67,63	319,61
обед													
Оруты свежие порциями	71**	100	0,83	0,1	1,89	12	0	0,07	4,9	0,27	17,1	14	30
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
Котлеты особые с соусом	269**	100	14	16	9,6	240	0	0,06	1,1	2,3	26,39	8,2	55,7
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
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	0,60	24,60	126	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
Итого:			28,97	28,39	115,82	882	0,14	0,45	29,19	4,49	104,95	72,48	264,16
полдник													
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32
Итого:			5,12	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92
Одиннадцатый день (пятница)			54,64	57,03	255,15	1821	0,28	0,80	112,35	6,16	455,53	168,20	643,69
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
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
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
Итого:			17,53	24,33	82,18	615	0,29	0,18	4,68	1,08	201,59	172,96	375,46
обед													
Салат из сырых овощей	ТТК	100	2,80	9,10	3,78	104	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82
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
Фрикадельки "Наполеон"	549****	100	9,82	11,21	10,83	185	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232
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
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

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав						
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	Ц	C	E	Ca	Mg	Fe
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	2,24
ИТОГО:			25,16	35,85	110,44	964,00	0,49	0,60	21,40	7,72	103,54	138,98	427,16
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
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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11
ИТОГО:			8,66	7,39	37,01	286	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98
Итого			51,35	67,57	229,63	1865	0,83	0,94	26,31	8,95	363,56	330,27	915,60
Двонадцатый день (суббота)													15,87
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	0,30
Каша молоч. пшеница 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
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
Хлеб пшеничный		20	1,60	0,20	9,60	47	0,00	0,02	0,00	0,18	3,33	2,33	10,83
ИТОГО:			18,85	19,62	85,70	590,60	0,13	0,40	9,97	0,71	214,14	91,36	230,52
обед													
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
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
Котлеты рубленные 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
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
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20
ИТОГО:			33,95	33,25	114,69	987	0,94	0,44	43,96	9,19	106,14	232,89	459,48
полдник													
Слинка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2
ИТОГО:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38
Итого			57,76	61,03	263,49	1536	1,78	0,93	55,11	11,00	381,90	360,04	775,38
При составлении меню использовались:													14,62

* 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.В.