

СОГЛАСОВАНО

Директор БОУ ЧР «Чебоксарская  
общеобразовательная школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья» МО и МП ЧР  
А.Н. Мулгачев  
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «ЭНКО плюс»  
М.А. Польская  
"31" августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезонность: осенне-зимнее

Наименование блюда	Выход, г	пищевая ценность				№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, кКал	
1	2	4	5	6	7	3
<b>1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/5	4,46	8,09	31,76	218	174/2011
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	12,65	19,7	7,73	194	295/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>20,24</b>	<b>29,01</b>	<b>79,29</b>	<b>580</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ватрушка с повидлом	60	3,57	2,38	35,3	195	410/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
<b>Итого</b>		<b>3,73</b>	<b>2,54</b>	<b>63,17</b>	<b>310</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	74	29/2011
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,5	5,3	16,5	148	102/2011
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100 (50/50)	12,23	16,5	6,95	247	454*
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	309/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	102	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>31,29</b>	<b>29,57</b>	<b>123,22</b>	<b>913</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
<b>Итого</b>		<b>3,04</b>	<b>5,12</b>	<b>44,63</b>	<b>298</b>	
<b>Ужин</b>						
Птица отварная с соусом	100 (50/50)	17,24	15,28	2,31	181	288/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164	312/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>22,17</b>	<b>69,76</b>	<b>536</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>93,38</b>	<b>93,41</b>	<b>388,27</b>	<b>2738</b>	
<b>2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	8,6	11,06	44,36	312	173/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>11,75</b>	<b>19,53</b>	<b>84,09</b>	<b>544</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
<b>Итого</b>		<b>4,69</b>	<b>1,7</b>	<b>52,8</b>	<b>241</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	67	20/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	100	88/2011
Жаркое по-домашнему	220	26,46	37,09	20,84	481	259/2011



Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>34,74</b>	<b>50,03</b>	<b>87,69</b>	<b>899</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>44,3</b>	<b>296</b>	
<b>Ужин</b>						
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	7,9	9	135	279/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>26,43</b>	<b>15,56</b>	<b>112,95</b>	<b>651</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>90,21</b>	<b>96,92</b>	<b>390,03</b>	<b>2732</b>	
<b>3-ДЕНЬ (СРЕДА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронник	200	12,94	19,78	51,51	345	207/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>18,77</b>	<b>24,54</b>	<b>91,11</b>	<b>554</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
<b>Итого</b>		<b>3,36</b>	<b>5,19</b>	<b>52,1</b>	<b>336</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	100	1,55	5,08	9,4	35	56/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6,3	11	114	82/2011
Рыба (филе) припущенная с соусом	100 (50/50)	21,18	16,48	2,6	276	227/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164	312/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>34,62</b>	<b>34,68</b>	<b>110,8</b>	<b>877</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	60	3,57	2,38	35,3	195	410/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
<b>Итого</b>		<b>3,7</b>	<b>2,4</b>	<b>50,5</b>	<b>257</b>	
<b>Ужин</b>						
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Каша вязкая пшеничная	180	5,22	8,28	28,62	216	510*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>21,45</b>	<b>21,01</b>	<b>94,44</b>	<b>649</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>91,7</b>	<b>92,82</b>	<b>407,15</b>	<b>2774</b>	
<b>4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	8,89	13,1	39,3	311	173/2011
Запеканка из творога с морковью	75	9	7,9	47	295	224/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>24,99</b>	<b>25,7</b>	<b>128,5</b>	<b>831</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
<b>Итого</b>		<b>3,99</b>	<b>1,72</b>	<b>46,37</b>	<b>213</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,25	6,1	12,85	125	95/2011



Фрикадельки в соусе	100 (60/40)	8	10,6	10,1	171	280/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	293	303/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>27,65</b>	<b>29,93</b>	<b>130,58</b>	<b>908</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>45,3</b>	<b>299</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка картофельная с мясом	240	27,54	34,58	32,77	538	284/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>32,15</b>	<b>35,67</b>	<b>85,25</b>	<b>764</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>101,38</b>	<b>103,12</b>	<b>444,2</b>	<b>3116</b>	
<b>5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Оладьи с повидлом	150	11,44	21,01	64,04	401	401/2011
Яйца вареные	1 шт	15,08	4,6	0,28	63	209/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>30,18</b>	<b>26,9</b>	<b>120,92</b>	<b>703</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
<b>Итого</b>		<b>3,05</b>	<b>5,18</b>	<b>49,95</b>	<b>325</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118	103/2011
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>26,87</b>	<b>31,77</b>	<b>141,05</b>	<b>960</b>	
<b>Полдник</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
<b>Итого</b>		<b>3,78</b>	<b>1,72</b>	<b>37,04</b>	<b>180</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлеты московские с соусом	100 (50/50)	14,3	17,1	8,5	195	270/2011
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>23,03</b>	<b>23,35</b>	<b>84,25</b>	<b>582</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>96,71</b>	<b>93,92</b>	<b>441,41</b>	<b>2851</b>	
<b>6-ДЕНЬ (СУББОТА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	231	173/2011
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	12,65	19,7	7,73	194	295/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>22,07</b>	<b>29,09</b>	<b>80,07</b>	<b>591</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ватрушка с повидлом	60	3,57	2,38	35,3	195	410/2011
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385/2011
<b>Итого</b>		<b>9,37</b>	<b>7,38</b>	<b>44,9</b>	<b>302</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	90	46/2011



Суп картофельный	250	2,35	2,8	16,45	100	97/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Рагу из овощей	180	3,03	0,7	14,7	243	143/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>22,93</b>	<b>21,03</b>	<b>108,82</b>	<b>871</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
<b>Итого</b>		<b>5,93</b>	<b>8,32</b>	<b>30,03</b>	<b>219</b>	
<b>Ужин</b>						
Рыба запеченная с картофелем порусски	240	17,76	20,48	51,4	375	381*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>22,69</b>	<b>21,64</b>	<b>111,35</b>	<b>639</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>92,79</b>	<b>92,46</b>	<b>383,37</b>	<b>2723</b>	
<b>7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	11,3	12	51	249	183/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>93,2</b>	<b>474</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
<b>Итого</b>		<b>4,65</b>	<b>1,7</b>	<b>42,04</b>	<b>203</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120/2011
Запеканка картофельная с мясом	240	27,54	34,58	32,77	538	284/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>40,38</b>	<b>45,36</b>	<b>119,59</b>	<b>1042</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	116	639*
<b>Итого</b>		<b>3,14</b>	<b>5,1</b>	<b>48,98</b>	<b>319</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлеты домашние с соусом	100 (50/50)	12,2	23,2	6,2	294	271/2011
Каша вязкая пшеничная	180	5,22	8,28	28,62	216	510*
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>21,79</b>	<b>32,55</b>	<b>86,97</b>	<b>734</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>98,16</b>	<b>106,41</b>	<b>398,98</b>	<b>2873</b>	
<b>8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	5,95	10,46	31,61	245	181/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>11,92</b>	<b>22,47</b>	<b>71,54</b>	<b>522</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
<b>Итого</b>		<b>3,74</b>	<b>5,1</b>	<b>51,06</b>	<b>326</b>	
<b>Обед</b>						



Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,2	7,3	73	53/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	100	88/2011
Птица, тушенная в соусе	100 (50/50)	13,28	20,84	2,9	203	290/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	293	303/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>32,75</b>	<b>39,19</b>	<b>112,8</b>	<b>884</b>	
<b>Полдник</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
<b>Итого</b>		<b>4,31</b>	<b>1,79</b>	<b>53,84</b>	<b>251</b>	
<b>Ужин</b>						
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	17,9	9	195	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	309/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>28,71</b>	<b>20,17</b>	<b>110,25</b>	<b>656</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>91,23</b>	<b>93,72</b>	<b>407,69</b>	<b>2740</b>	
<b>9-ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	8,8	9,6	41,28	286	302*
Запеканка из творога	50	8,91	6,7	28,09	203	223/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>20,78</b>	<b>17,52</b>	<b>108,97</b>	<b>655</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
<b>Итого</b>		<b>3,78</b>	<b>1,72</b>	<b>37,04</b>	<b>180</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидор	100	1,08	6,09	3,43	73	23/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6,3	11	114	82/2011
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	11,5	10	187	268/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	309/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>27,41</b>	<b>25,78</b>	<b>121,9</b>	<b>831</b>	
<b>Полдник</b>						
Слойка	60	6,6	18,4	31,8	328	
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
<b>Итого</b>		<b>7,64</b>	<b>18,4</b>	<b>62,76</b>	<b>451</b>	
<b>Ужин</b>						
Шницель рыбный с соусом	100 (60/40)	15,8	19	8,2	152	235/2011
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>23,87</b>	<b>25,27</b>	<b>88,28</b>	<b>549</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>93,28</b>	<b>93,69</b>	<b>427,15</b>	<b>2767</b>	
<b>10-ДЕНЬ (СРЕДА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/5	6,72	9,9	29,71	235	173/2011
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	12,65	19,7	7,73	194	295/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>22,44</b>	<b>30,82</b>	<b>77,04</b>	<b>595</b>	



<b>Второй завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	01.02.11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
<b>Итого</b>		<b>1,86</b>	<b>4,39</b>	<b>54</b>	<b>265</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	90	46/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	5	12	108	96/2011
Биточки рыбные с соусом	100 (60/40)	18,1	6,7	11,3	239	234/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164	312/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	102	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>29,55</b>	<b>23,53</b>	<b>116,67</b>	<b>858</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
<b>Итого</b>		<b>2,77</b>	<b>5,12</b>	<b>35,1</b>	<b>263</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлеты московские с соусом	100 (50/50)	14,3	17,1	8,5	195	270/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>23,97</b>	<b>24,67</b>	<b>100,65</b>	<b>663</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>90,39</b>	<b>93,53</b>	<b>391,66</b>	<b>2745</b>	
<b>11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	231	173/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>16,21</b>	<b>16,41</b>	<b>74,94</b>	<b>499</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ватрушка с повидлом	60	3,57	2,38	35,3	195	410/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378/2011
<b>Итого</b>		<b>5,09</b>	<b>3,73</b>	<b>51,2</b>	<b>276</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Суп картофельный	250	2,4	2,9	16,9	114	97/2011
Плов	220	18,51	41,32	37,97	598	265/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>27,94</b>	<b>55,19</b>	<b>118,66</b>	<b>1088</b>	
<b>Полдник</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	406/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
<b>Итого</b>		<b>3,75</b>	<b>1,7</b>	<b>46,04</b>	<b>211</b>	
<b>Ужин</b>						
Оладьи из печени	100	16,98	20,5	6,9	298	282/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	187	309/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>28,75</b>	<b>22,46</b>	<b>105,15</b>	<b>749</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>91,54</b>	<b>104,49</b>	<b>404,19</b>	<b>2924</b>	
<b>12-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	8,89	13,1	39,3	311	173/2011
Яйца вареные	1 шт	15,08	4,6	0,28	63	209/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	



<b>Итого</b>		<b>27,31</b>	<b>18,92</b>	<b>88,71</b>	<b>575</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Мучные изделия	60	3,65	1,7	21,84	118	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
<b>Итого</b>		<b>4,31</b>	<b>1,79</b>	<b>53,84</b>	<b>251</b>	
<b>Обед</b>						
Салат «Школьные годы»	100	1,5	10,1	4,4	115	29**
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118	103/2011
Котлеты домашние с соусом	100 (50/50)	12,2	23,2	6,2	294	271/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>26,43</b>	<b>43,53</b>	<b>127,6</b>	<b>1027</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
<b>Итого</b>		<b>3,7</b>	<b>5,1</b>	<b>40,3</b>	<b>288</b>	
<b>Ужин</b>						
Рагу из птицы	240	17,57	16,61	20,85	285	289/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>17,84</b>	<b>76,67</b>	<b>531</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>93,55</b>	<b>92,18</b>	<b>395,32</b>	<b>2773</b>	
<b>13-ДЕНЬ (СУББОТА)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	7,1	10,7	48	253	174/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>13,98</b>	<b>22,69</b>	<b>103,69</b>	<b>591</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
<b>Итого</b>		<b>2,8</b>	<b>5,1</b>	<b>45,3</b>	<b>299</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	100	1,55	5,08	9,4	35	56/2011
Суп любительский	250	5,9	2,6	25,3	149	93**
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	17,9	9	195	279/2011
Каша вязкая пшенная	180	5,22	8,28	28,62	216	510*
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>36,3</b>	<b>34,79</b>	<b>123,82</b>	<b>835</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
<b>Итого</b>		<b>3,05</b>	<b>5,18</b>	<b>49,95</b>	<b>325</b>	
<b>Ужин</b>						
Жаркое по-домашнему	220	26,46	37,09	20,84	481	259/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>30,83</b>	<b>38,16</b>	<b>73,99</b>	<b>708</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>96,76</b>	<b>110,92</b>	<b>404,95</b>	<b>2859</b>	
<b>14-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронник	200	12,94	19,78	51,51	345	207/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	101	379/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	106	
<b>Итого</b>		<b>18,84</b>	<b>23,68</b>	<b>92,11</b>	<b>552</b>	



<b>Второй завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3/2011
Кисель	200	1,04		30,96	123	648*
<b>Итого</b>		<b>6,84</b>	<b>8,3</b>	<b>45,79</b>	<b>280</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120/2011
Плов	220	18,51	41,32	37,97	598	265/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	155	
<b>Итого</b>		<b>31,08</b>	<b>52,1</b>	<b>115,26</b>	<b>1067</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	203	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
<b>Итого</b>		<b>3,7</b>	<b>5,1</b>	<b>40,3</b>	<b>288</b>	
<b>Ужин</b>						
Шницель рыбный с соусом	100 (60/40)	15,8	19	8,2	152	235/2011
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	53	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
<b>Итого</b>		<b>23,63</b>	<b>25,25</b>	<b>87,95</b>	<b>547</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	101	
<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>93,89</b>	<b>119,43</b>	<b>389,61</b>	<b>2835</b>	
<b>ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ</b>		<b>1314,97</b>	<b>1387,02</b>	<b>5673,98</b>	<b>39450</b>	
<b>Среднее за 14 дней</b>		<b>94</b>	<b>99</b>	<b>405</b>	<b>2818</b>	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		90	92	383	2720	

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 г.

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 г.

\*\*\* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга изд. 2002 г /2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 г.